

# रामनाम

गांधीजी



नवजीवन प्रकाशन मंदिर  
अहमदाबाद



मुद्रक और प्रकाशक  
जीवणजी डाह्याभायी देसायी  
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद - १४

© सर्वाधिकार नवजीवन ट्रस्टके अधीन, १९४९

पहला संस्करण १००००, १९४९  
पुनर्मुद्रण १००००

## प्रकाशकका निवेदन

रामनामके प्रति गाधीजीके हृदयमे श्रद्धाका बीज बोनेवाली अनुकी दाजी रभा थी। जिसका अल्लेख गाधीजीने खुद अपनी 'आत्मकथा' मे किया है। बचपनमे अनुके हृदयमे जो बीज बोया गया था, वह पौधा बनकर गाधीजीकी साधनाके बरसो दरमियान धीरे धीरे विकास करता गया। आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक तीनों तरहकी कठिनाइयोमे रामनाम मनुष्यका सबसे बड़ा सहारा बनता है, ऐसी श्रद्धा गाधीजीने अपने लेखोमे बार-बार प्रकट की है। जीवनके आखिरी बरसोमे कुदरती उपचारका काम हाथमे लेनेके बाद अन्होने कभी बार लिखा है कि रामनाम शरीरकी बीमारियोको मिटानेका रामबाण कुदरती जिलाज है।

रामनामके बारेमे गाधीजीकी जिस श्रद्धाको प्रकट करनेवाले लेखोका अंग्रेजीमे संपादन करके श्री भारतन् कुमारप्पाने जो पुस्तक तैयार की थी, उसे नवजीवन कार्यालयने प्रकाशित किया है। यह हिन्दुस्तानी संस्करण उसीके आधार पर तैयार किया गया है।

गाधी-साहित्य और रामनामके प्रेमियोको यह संग्रह बहुत पसन्द आयेगा, ऐसे विश्वाससे ही यह प्रकाशित किया गया है।



## संपादकका निवेदन

गांधीजीको बचपनसे ही दुःखमे रामनाम यानी राम या श्रीश्वरका नाम लेना सिखाया गया था। अक सत्याग्रही या अैसे व्यक्तिके नाते, जो दिनके चौबीसो घटे सत्य या श्रीश्वरमे अटल श्रद्धा रखता है, गांधीजीने यह जान लिया था कि श्रीश्वर हर तरहकी कठिनायीमे — फिर वह शारीरिक हो, मानसिक हो या आध्यात्मिक — हमेशा अुन्हे सान्त्वना और सहारा देता है। अुनकी सबसे पहली परीक्षाओमे अक ब्रह्मचर्य-पालनके सम्बन्धमे थी। गांधीजीने कहा है कि अपवित्र विचारोको रोकनेमे रामनामने अुनकी सबसे बड़ी मदद की। रामनामने अुन्हे अुपवासोकी पीडासे पार लगाया। रामनामने ही आत्माकी सारी अकेली लडाअियोमे अुन्हे जिताया, जो राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक और धार्मिक क्षेत्रोके नेताके नाते अुन्हें लडनी पडी थी। लेकिन अपने-अपको श्रीश्वरके भरोसे ज्यादा-ज्यादा छोडनेके दरमियान अुनकी आखिरी खोज यह थी कि रामनाम शारीरिक रोगोका भी अिलाज है।

सत्यकी खोज करने और मानव जातिके दुःखोको कम करनेकी अुत्कट अिच्छा रखनेके कारण गांधीजीने लम्बे समयसे शुद्ध हवा, मालिश, कअी तरहके स्नानो, अुपवासो, योग्य आहार, मिट्टीकी पट्टी और अैसे ही दूसरे साधनोके जरिये रोग मिटानेके सादे और सस्ते तरीके खोज निकाले थे। अुनका विश्वास था कि आज व्यापारके लिअे बडे पैमाने पर बनाअी जानेवाली और आखिरमे मनुष्य-शरीरको नुकसान पहुचानेवाली बेशुमार दवाओके बनिसबत अिलाजके ये तरीके कुदरत या श्रीश्वरके नियमोसे ज्यादा मेल खाते है।

लेकिन मनुष्य सिर्फ शरीर ही नही है बल्कि और भी कुछ है, अिसलिअे गांधीजीका यह पक्का विश्वास था कि मनुष्यकी बीमारियोका सिर्फ शारीरिक अिलाज ही काफी नही है। शरीरके साथ बीमारके मन और आत्माका भी अिलाज करनेकी जरूरत है। जब ये दोनो नीरोग

होगे, तो शरीर अपने-आप नीरोग हो जायगा। गांधीजीने देखा कि जिस ध्येयको पानेके लिये रामनाम या उस बड़े डॉक्टरमे हार्दिक श्रद्धा रखने और उसका सहारा लेने जैसी उपयोगी कोसी चीज नहीं है। गांधीजीको यकीन था कि जब मनुष्य अपने-आपको पूरी तरह अश्वरके हाथोमे सौंप देता है और भोजन, व्यक्तिगत सफाई तथा आम तौर पर अपने-आपको और खास तौर पर काम-क्रोध वगैरा विकारोको जीतनेके बारेमे और मानव बन्धुओके साथके अपने सम्बन्धोके बारेमे अश्वरके नियमोका पालन करता है, तो वह रोगसे मुक्त रहता है। ऐसी स्थितिको प्राप्त करनेके लिये वे खुद भी हमेशा कोशिश करते रहे। और दूसरोको वही ध्येय प्राप्त करनेमे मदद पहुंचानेके लिये अन्होने अखिलीकांचनमे अपनी आखिरी सस्था 'कुदरती उपचार केन्द्र' कायम की थी, जहा खुद अुनके द्वारा अमलमे लाये गये कुदरती अिलाजके अलावा बीमारोको रामनामकी उपयोगिता भी सिखाई जाती है। यह छोटीसी पुस्तक जिस बारेमे गांधीजीके विचार और अनुभव अुन्हीके शब्दोमे पाठकोके सामने सक्षेपमे रखना चाहती है।

भारतन् कुमारप्पा

## अनुक्रमणिका

प्रकाशकका निवेदन	३
संपादकका निवेदन	५
१ बीजारोपण	३
२ नीतिरक्षाका अुपाय	४
३ रामनाम हमारा अेकमात्र आधार	७
४ रामनाम और राष्ट्रसेवा	८
५ भगवानकी मदद मागो	९
६ नाम रटनेसे शान्ति	११
७ मुहसे रामनाम जपना	१२
८ रामधुन	१३
९ यौगिक क्रियाअे	१४
१० यकीनी अिमदाद	१५
११ रामनामका मजाक	१५
१२ रामनाम और जतर-मतर	१६
१३ रामनामका प्रचार	१७
१४ मेरा राम	१८
१५ राम कौन ?	१९
१६ दशरथ-नन्दन राम	२०
१७ मेरा राम कौन ?	२२
१८ अीश्वर कौन और कहा है ?	२२
१९ रामनाम और कुदरती अिलाज	२४
२० कुदरती अिलाज	२५
२१ रामनाम — रामबाण अिलाज	२६
२२ सब रोगोका अिलाज	२७
२३ कुदरती अिलाजमे रामनाम	२९



२४ आम लोगोके लिअे अिलाज	३१
२५. रामबाण अुपाय	३२
२६ आयुर्वेद और कुदरती अुपचार	३५
२७ अुरुळीकाचनमे	३७
२८ अुरुळीकाचनमे कुदरती अुपचार	४०
२९. गरीबोके लिअे कुदरती अिलाज	४१
३० कुदरती अिलाज और आधुनिक अिलाज	४२
३१ पश्चिमकी ओर नजर न रखे	४३
३२ कुदरतके नियम	४४
३३ विश्वास-चिकित्सा और रामनाम	४५
३४ रामनामके बारेमे भ्रम	४८
३५ बेचैन बना देनेवाली बात	४९
३६ नाम-साधनाकी निशानिया	५१
३७ सर्वधर्म-समभाव	५३
३८ सच्ची रोशनी	५४
३९ अवसानसे अेक दिन पहले	५४
४०. "राम ! राम ! "	५५
४१. प्रार्थना-प्रवचनोमें से	५६
४२ रोजके विचार	६६
४३ दो पत्र	६९
परिशिष्ट	
सच्चा डॉक्टर राम ही है	७०
सूची	७३

# रामनाम



## बीजारोपण

छह-सात सालकी बुझसे लेकर १६ वर्ष तक विद्याध्ययन किया, परन्तु स्कूलमे मुझे कही धर्म-शिक्षा नहीं मिली। जो चीज शिक्षकोंके पाससे सहज ही मिलनी चाहिये, वह न मिली। फिर भी वायुमंडलमे से तो कुछ न कुछ धर्म-प्रेरणा मिला ही करती थी। यहा धर्मका व्यापक अर्थ करना चाहिये। धर्मसे मेरा अभिप्राय है आत्म-भानसे, आत्म-ज्ञानसे।

वैष्णव संप्रदायमे जन्म होनेके कारण बार-बार वैष्णव मंदिर (हवेली) जाना होता था। परन्तु उसके प्रति श्रद्धा न उत्पन्न हुअी। मन्दिरका वैभव मुझे पसन्द न आया। मंदिरमे होनेवाले अनाचारोकी बाते सुन-सुनकर मेरा मन अुनके सम्बन्धमे अुदासीन हो गया। वहासे मुझे कोअी लाभ न मिला।

परन्तु जो चीज मुझे अिस मन्दिरसे न मिली, वह अपनी धायके पाससे मिल गयी। वह हमारे कुटुम्बमे अेक पुरानी नौकरानी थी। अुसका प्रेम मुझे आज भी याद आता है। मै पहले कह चुका हू कि मै भूत-प्रेत आदिसे डरा करता था। अिस रम्भाने मुझे बताया कि अिसकी दवा रामनाम है। किन्तु रामनामकी अपेक्षा रम्भा पर मेरी अधिक श्रद्धा थी। अिसलिअे बचपनमे मैने भूत-प्रेतादिसे बचनेके लिअे रामनामका जप शुरू किया। यह सिलसिला यो बहुत दिन तक जारी न रहा, परन्तु जो बीजारोपण बचपनमे हुआ, वह व्यर्थ न गया। रामनाम जो आज मेरे लिअे अेक अमोघ शक्ति हो गया है, अुसका कारण अुस रम्भाबाअीका बोया हुआ बीज ही है।

परन्तु जिस चीजने मेरे दिल पर गहरा असर डाला, वह तो थी रामायणका पारायण। पिताजीकी बीमारीका बहुतेरा समय पोरबन्दरमे गयी। वहा वे रामजीके मंदिरमे रोज रातको रामायण सुनते थे। कथा कहनेवाले थे रामचन्द्रजीके परम भक्त बिलेश्वरके लाघा महाराज। अुनके सम्बन्धमे यह कहानी प्रसिद्ध थी कि अुन्हे कोढ हो गया था। अुन्होंने कुछ दवा न की — सिर्फ बिलेश्वर महादेव पर चढे हुअे बित्त्वपत्रोको कोढवाले अगो पर बाधते रहे, और रामनामका जप करते रहे। अन्तमे अुनका कोढ समूल नष्ट हो गया। यह बात चाहे सच हो या झूठ, हम सुननेवालोने तो सच ही मानी।

हा, यह जरूर सच है कि लाधा महाराजने जब कथा आरम्भ की थी, तब उनका शरीर बिल्कुल नीरोग था। लाधा महाराजका स्वर मधुर था। वे दोहा-चौपायी गाते और अर्थ समझाते थे। खुद उसके रसमें लीन हो जाते और श्रोताओंको भी लीन कर देते थे। मेरी अवस्था उस समय कोभी तेरह सालकी होगी, पर मुझे याद है कि उनकी कथामें मेरा बहुत मन लगता था। रामायण पर जो मेरा अत्यन्त प्रेम है, उसका पाया यही रामायण-श्रवण है। आज मैं तुलसीदासकी रामायणको भक्तिमार्गका सर्वोत्तम ग्रंथ मानता हूँ।

‘आत्मकथा’ से

## २

### नीतिरक्षाका उपाय

मेरे विचारके विकार क्षीण होते जा रहे हैं। हा, उनका नाश नहीं हो पाया है। यदि मैं विचारों पर भी पूरी विजय पा सका होता, तो पिछले दस बरसोंमें जो तीन रोग — पसलीका वरम, पेचिश और ‘अपेडिक्स’ का वरम — मुझे हुआ, वे कभी न होते।\* मैं मानता हूँ कि नीरोगी आत्माका शरीर भी

---

\* मैं तो पूर्णताका एक विनीत साधक मात्र हूँ। मैं उसका रास्ता भी जानता हूँ। परन्तु रास्ता जाननेका अर्थ यह नहीं है कि मैं आखिरी मुकाम पर पहुँच गया हूँ। यदि मैं पूर्ण पुरुष होता, यदि मैं विचारोंमें भी अपने तमाम मनोविकारों पर पूरा आधिपत्य कर पाया होता, तो मेरा शरीर पूर्णताको पहुँच गया होता। मैं कबूल करता हूँ कि अभी मुझे अपने विचारोंको काबूमें रखनेके लिये बहुत मानसिक शक्ति खर्च करनी पड़ती है। यदि कभी मैं जिसमें सफल हो सका, तो खयाल कीजिये कि शक्तिका कितना बड़ा खजाना मुझे सेवाके लिये खुला मिल जायगा। मैं मानता हूँ कि मेरी अपेडिसाइटिसकी बीमारी मेरे मनकी दुर्बलताका फल थी और नश्वर लगवानेके लिये तैयार हो जाना भी वही मनकी दुर्बलता थी। यदि मेरे अदर अहंकारका पूरा अभाव होता, तो मैंने अपनेको होनहारके सुपुर्द कर दिया होता। लेकिन मैंने तो अपने जिसी चोलेमें रहना चाहा। पूर्ण विरक्ति किसी यात्रिक क्रियासे प्राप्त नहीं होती। धीरज, परिश्रम और अश्वर-

नीरोगी होता है। अर्थात् ज्यो-ज्यो आत्मा नीरोग — निर्विकार होती जाती है, त्यो-त्यो शरीर भी नीरोगी होता जाता है। लेकिन यहा नीरोगी शरीरके मानी बलवान शरीर नहीं है। बलवान आत्मा क्षीण शरीरमे ही वास करती है। ज्यो-ज्यो आत्मबल बढता है, त्यो-त्यो शरीरकी क्षीणता बढती है। पूर्ण नीरोगी शरीर बिलकुल क्षीण भी हो सकता है। बलवान शरीरमे बहुत अशमे रोग रहते हैं। रोग न हो, तो भी वह शरीर सक्रामक रोगोका शिकार तुरन्त हो जाता है। परन्तु पूर्ण नीरोग शरीर पर अनुका असर नहीं हो सकता। शुद्ध खूनमे ऐसे जन्तुओको दूर रखनेका गुण होता है। . .

ब्रह्मचर्यका लौकिक अथवा प्रचलित अर्थ तो अितना ही माना जाता है मन, वचन और कायाके द्वारा विषयेन्द्रियका सयम। यह अर्थ वास्तविक है। क्योंकि अुसका पालन करना बहुत कठिन माना गया है। स्वादेन्द्रियके सयम पर अुतना जोर नहीं दिया गया, अिससे विषयेन्द्रियका सयम ज्यादा मुष्किल बन गया है — लगभग असभव हो गया है।

मेरा अनुभव तो ऐसा है कि जिसने स्वादको नहीं जीता, वह विषयको नहीं जीत सकता। स्वादको जीतना बहुत कठिन है। परन्तु स्वादकी विजयके साथ ही विषयकी विजय बधी हुयी है। स्वादको जीतनेके लिये अेक अपाय तो यह है कि मसालोका सर्वथा अथवा जितना हो सके अुतना त्याग किया जाय। और दूसरा अधिक बलवान अपाय हमेशा यह भावना बढाना है कि भोजन हम स्वादके लिये नहीं, बल्कि केवल शरीर-रक्षाके लिये करते हैं। हवा हम स्वादके लिये नहीं, बल्कि श्वासके लिये लेते हैं। पानी जैसे हम प्यास बुझानेके लिये पीते हैं, अुसी प्रकार खाना महज भूख बुझानेके लिये खाना चाहिये। दुर्भाग्यसे हमारे मा-बाप लडकपनसे ही हममे अिससे अुलटी आदत डालते हैं। हमारे पोषणके लिये नहीं, बल्कि अपना झूठा दुलार दिखानेके लिये, वे हमे तरह-तरहके स्वाद चखाकर हमारी आदत बिगाडने हैं। हमे घरके ऐसे वायुमडलके खिलाफ लडनेकी आवश्यकता है।

परन्तु विषयको जीतनेका स्वर्ण नियम रामनाम अथवा दूसरा कोअी ऐसा मन्त्र है। द्वादश मन्त्र\* भी यही काम देता है। अपनी-अपनी भावनाके

---

आराधनाके द्वारा अुस स्थितिमे पहुचना पडता है। — हिन्दी नवजीवन, ६-४-१९२४।

\* ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

अनुसार किसी भी मन्त्रका जप किया जा सकता है। मुझे लडकपनसे राम-नाम सिखाया गया। मुझे उसका सहारा बराबर मिलता रहता है। जिससे मैंने उसे सुझाया है। जो मन्त्र हम जपें, उसमें हमें तल्लीन हो जाना चाहिये। मन्त्र जपते समय दूसरे विचार आवे तो परवाह नहीं। फिर भी यदि श्रद्धा रखकर हम मन्त्रका जप करते रहेगे, तो अतमें सफलता अवश्य प्राप्त करेगे। मुझे जिसमें रत्तीभर शक नहीं। यह मन्त्र हमारी जीवन-डोर होगा और हमें तमाम सकटोंसे बचावेगा।\* ऐसे पवित्र मन्त्रका उपयोग किसीको आर्थिक लाभके लिये हरगिज न करना चाहिये। जिस मन्त्रका चमत्कार है हमारी नीतिको सुरक्षित रखनेमें। और यह अनुभव प्रत्येक साधकको थोड़े ही समयमें मिल जायगा। हा, अितना याद रखना चाहिये कि तोतेकी तरह जिस मन्त्रको न पढ़े। जिसमें अपनी आत्मा पूरी तरह लगा देनी चाहिये। तोते यन्त्रकी तरह ऐसे मन्त्र पढ़ते हैं। हमें अन्हें ज्ञानपूर्वक पढ़ना चाहिये — अवाछनीय विचारोंको मनसे निकालनेकी भावना रखकर और मन्त्रकी ऐसा करनेकी शक्तिमें विश्वास रखकर।

हिन्दी नवजीवन, २५-५-१९२४

\* अेक ब्रह्मचारीको ब्रह्मचर्य सिद्ध करनेके अुपाय सुझाते हुअे गाधीजीने लिखा था

“आखिरी अुपाय प्रार्थनाका है। ब्रह्मचर्य साधनेकी अिच्छा रखनेवाला हर रोज नियमसे, सच्चे हृदयसे रामनाम जपे और अीश्वरकी कृपा चाहे।” — यग अिण्डिया, २९-४-’२६

अेक प्रयत्नशील साधकको गाधीजीने लिखा था

“रामकी मदद लेकर हमें विकारोंके रावणका वध करना है, और वह सम्भवनीय है। जो राम पर भरोसा रख सको तो तुम श्रद्धा रखकर निश्चितताके साथ रहना। सबसे बड़ी बात यह है कि आत्म-विश्वास कभी मत खोना। खानेका खूब माप रखना, ज्यादा और ज्यादा तरहका भोजन न करना।” — हिन्दी नवजीवन, २०-१२-’२८

“जब तुम्हारे विकार तुम पर हावी णेना चाहे, तब तुम धुट्ठनोके बल झुककर भगवानसे मददकी प्रार्थना करो। रामनाम अचूक रूपसे मेरी मदद करता है। बाहरी मददके रूपमें कटि-स्नान करो।” — ‘अनीतिकी राहपर’ के दूसरे सस्करणकी भूमिका (१९२८) से।

## रामनाम : हमारा अकेमात्र आधार

राम, अल्लाह, गॉड सब मेरे नजदीक अकार्थक शब्द है। मैंने देखा कि सीधे-भोले लोगोंने धोखेसे अपना यह खयाल बना लिया है कि मुसीबतके समय मैं उनको दिखायी देता हूँ। मैं इस वहमको दूर कर देना चाहता हूँ। मैं किसीको दर्शन नहीं देता। अके नश्वर शरीर पर भरोसा रखना महज उनका भ्रम है। इसलिये मैंने उनके सामने अके सादा और सरल नुस्खा रखा है, जो कभी बेकार नहीं जाता — अर्थात् हर रोज सुबह सूरज निकलनेके पहले और शामको सोनेके वक्त अपनी प्रतिज्ञाओंको पूरी करनेके लिये अीश्वरकी सहायता मागना। लाखों हिन्दू अीश्वरको रामके नामसे पहचानते हैं। बचपनमे जब-जब मैं डरता था, तब मुझे रामनाम लेनेको कहा जाता था। मेरे कितने ही साथी ऐसे हैं, जिन्हें मुसीबतके वक्त रामनामसे बड़ी तसल्ली मिली है। मैंने धाराला और अछूतोको भी रामनाम बताया। मैं अपने उन पाठकोंके सामने भी अिसे पेश करता हूँ, जिनकी दृष्टि धुधली नहीं हुयी है और जिनकी श्रद्धा बहुत विद्वत्ता प्राप्त करनेसे मन्द नहीं हो गयी है। विद्वत्ता हमें जीवनकी अनेक अवस्थाओंसे पार ले जाती है, पर सकट और प्रलोभनके समय वह हमारा साथ बिलकुल नहीं देती। अुस हालतमें अकेली श्रद्धा ही हमें अुबारती है। रामनाम उन लोगोंके लिये नहीं है, जो अीश्वरको हर तरहसे फुसलाना चाहते हैं और हमेशा अपनी रक्षाकी आशा अुससे लगाये रहते हैं। यह उन लोगोंके लिये है, जो अीश्वरसे डर कर चलते हैं, और जो सयमपूर्वक जीवन बिताना चाहते हैं लेकिन अपनी निर्बलताके कारण अुसका पालन नहीं कर पाने।

हिन्दी नवजीवन, २२-१-१९२५



## रामनाम और राष्ट्रसेवा

सवाल — क्या किसी पुरुष या स्त्रीको राष्ट्रीय सेवामें भाग लिये बिना रामनामके अुच्चारण मात्रसे आत्मदर्शन प्राप्त हो सकता है? मैंने यह प्रश्न जिसलिये पूछा है कि मेरी कुछ बहने कहा करती है कि हमको गृहस्थीके कामकाज करने तथा यदा-कदा दीन-दु खियोंके प्रति दयाभाव दिखानेके अतिरिक्त और किसी कामकी जरूरत नहीं है।

जवाब — जिस प्रश्नने केवल स्त्रियोंको ही नहीं, बल्कि बहुतेरे पुरुषोंको भी अलङ्घनमें डाल रखा है और मुझे भी जिसने धर्म-सकटमें डाला है। मुझे यह बात मालूम है कि कुछ लोग जिस सिद्धान्तके मानने-वाले हैं कि काम करनेकी कतली जरूरत नहीं और परिश्रम मात्र व्यर्थ है। मैं जिस खयालको बहुत अच्छा तो नहीं कह सकता। अलबत्ता, अगर मुझे असे स्वीकार करना ही हो तो, मैं असे अपने ही अर्थ लगाकर असे स्वीकार कर सकता हूँ। मेरी नम्र सम्मति यह है कि मनुष्यके विकासके लिये परिश्रम करना अनिवार्य है। फलका विचार किये बिना परिश्रम करना जरूरी है। रामनाम या असा ही कोली पवित्र नाम जरूरी है — महज लेनेके लिये ही नहीं, बल्कि आत्मशुद्धिके लिये, प्रयत्नोंको सहारा पहुचानेके लिये और अीश्वरसे सीधे-सीधे रहनुमाकी पानेके लिये। जिसलिये रामनामका अुच्चारण कभी परिश्रमके बदले काम नहीं दे सकता। वह तो परिश्रमको अधिक बलवान बनाने और असे अुचित्त मार्ग पर ले चलनेके लिये है। यदि परिश्रम मात्र व्यर्थ है, तब फिर घर-गृहस्थीकी चिन्ता क्यों? और दीन-दु खियोंको यदा-कदा सहायता किसलिये? इसी प्रयत्नमें राष्ट्र-सेवाका अकुर भी मौजूद है। मेरे लिये तो राष्ट्रसेवाका अर्थ मानव-जातिकी सेवा है। यहा तक कि कुटुम्बकी निर्लिप्त भावसे की गयी सेवा भी मानव-जातिकी सेवा है। जिस प्रकारकी कौटुम्बिक सेवा अवश्य ही राष्ट्रसेवाकी ओर ले जाती है। रामनामसे मनुष्यमें अनासक्ति और समता आती है रामनाम आपत्तिकालमें असे कभी धर्मच्युत नहीं होने देता। गरीबसे गरीब

लोगोंकी सेवा किये बिना या अुनके हितमे अपना हित माने बिना मोक्ष पाना मै असम्भव मानता हू।

हिन्दी नवजीवन, २१-१०-१९२६

### सेवाकार्य या माला-जप ?

स० — सेवाकार्यके कठिन अवसरो पर भगवद्भक्तिके नित्य नियम नही निभ पाते, तो क्या इसमे कोजी हर्ज है ? दोनोंमे से किसको प्रधानता दी जाय, सेवाकार्यको अथवा माला-जपको ?

ज० — कठिन सेवाकार्य हो या अुससे भी कठिन अवसर हो, तो भी भगवद्भक्ति यानी रामनाम बन्द हो ही नही सकता। अुसका बाह्य रूप प्रसंगके मुताबिक बदलता रहेगा। माला छूटनेसे रामनाम, जो हृदयमे अंकित हो चुका है, थोड़े ही छूट सकता है ?

हरिजनसेवक, १७-२-१९४६

## ५

### भगवानकी मदद मांगो

मै सारे हिन्दुस्तानके विद्यार्थियोंके साथ होनेवाले अपने पत्रव्यवहारसे जानता हू कि ढेरो पुस्तको द्वारा पाये हुअे ज्ञानसे अपने दिमागको भर कर वे कैसे पगु बन गये है। कुछ तो अपने दिमागका सतुलन खो बैठे है, कुछ पागल-से हो गये है, तो कुछ अनीतिकी राह पर चल पडे है — जिससे वे अपने-आपको रोक नही सकते। अुनकी यह बात सुनकर मेरा हृदय सहानुभूति और दयासे भर जाता है कि अधिकसे अधिक प्रयत्न करके भी वे अपने जीवनको बदल नही सकते। वे दु खी होकर मुझसे पछते है “हमे बताअिये कि शैतानसे हम कैसे पिड छुडाये ? जिस अनीति और अपवित्रता-ने हमे धर दबोचा है, अुससे हम अपने-आपको कैसे छुडाये ?” जब मै अुन्हे रामनाम जपने और भगवानके सामने झुक कर अुसकी सहायता मागनेकी बात कहता हू, तो वे मेरे पास आकर कहते है “हम नही

जानते भगवान कहा है? हम नहीं जानते प्रार्थना करना क्या होता है?" विद्यार्थियोंकी आज ऐसी दयनीय स्थिति हो गयी है।

तामिल भाषाका अेक वचन मै कभी भूलता नहीं। उसका अर्थ है "निराधारका आधार भगवान है।" अगर आप उससे सहायताकी प्रार्थना करना चाहते है, तो आप अपने सच्चे रूपमे उसके पास जाये, किसी तरहका सकोच या दुराव-छिपाव न रख कर उसकी शरण ले और इस बातकी आशका न रखे कि आप जैसे अधम और पतितको वह कैसे सहायता दे सकता है — कैसे उबार सकता है। जिसने अपनी शरणमे आये लाखो-करोडोकी सहायता की, वह क्या आपको असहाय छोड देगा? वह किसी तरहका पक्षपात और भेदभाव नहीं रखता। आप देखेंगे कि वह आपकी हरअेक प्रार्थना सुनता है। अधमसे अधमकी भी प्रार्थना भगवान सुनेगा।\* यह बात मै अपने अनुभवसे कहता हू। मै इस नरककी यातनाओसे गुजर चुका हू। पहले आप भगवानकी शरण जाअिये और आपको सब कुछ मिल जायगा।

यग अिन्डिया, ४-४-१९२९

---

\* लेकिन प्रार्थना केवल शब्दोकी या कानोकी कसरत ही नहीं है। वह किसी निरर्थक मंत्र या सूत्रका जप नहीं है। अगर रामनाम आत्माको जाग्रत न कर सके, तो आप उसका कितना भी जप क्यो न करे, सब व्यर्थ जायगा। यदि आप शब्दोके बिना भी हृदयसे भगवानकी प्रार्थना करे, तो वह उस प्रार्थनासे कही अच्छी है जिसमे शब्द तो बहुत है, परन्तु हृदय नहीं है। प्रार्थना उस आत्माकी भागके स्पष्ट उत्तरमे होनी चाहिये, जो हमेशा उसकी भूखी रहती है। और जिस तरह भूखा आदमी स्वादिष्ठ भोजन पाकर प्रसन्न होता है, उसी तरह भूखी आत्मा हार्दिक प्रार्थनासे आनन्दका अनुभव करती है। मै अपने और अपने साथियोंके अनुभवसे यह बात कहता हू कि जिसने प्रार्थनाके चमत्कारका अनुभव किया है, वह भोजनके बिना तो कयी दिनो तक रह सकता है, लेकिन प्रार्थनाके बिना अेक क्षण भी नहीं रह सकता। क्योकि प्रार्थनाके बिना आन्तरिक शान्ति नहीं मिलती। — यग अिन्डिया, २३-१-१९३०

## नाम रटनेसे शान्ति

“अेक ही चीजका जो यह बार-बार पाठ होता है, वह मेरे कानको कुछ रुचता नहीं। सम्भव है कि यह मेरे बुद्धिवादी गणिती स्वभावका दोष हो। पर वही श्लोक नित्य बार-बार गाये जाये, यह मुझे अच्छा नहीं लगता। अुदाहरणके लिये ‘बाक’ के अलौकिक सगीतमे भी जब वही अेक पद (‘हे पिता, अुन्हे क्षमा कर दे। वे नहीं जानते कि वे क्या करते हैं।’) बार-बार गाया जाता है, तब मेरे मन पर अुसका कोअी प्रभाव नहीं पडता।”

गाधीजीने मुसकराते हुअे कहा “पर आपके गणितमे क्या पुनरावर्ती दशमलव नहीं होता ? ”

“किन्तु प्रत्येक दशमलवसे अेक नवीन ही वस्तु निकलनी है।”

गाधीजी “अिसी प्रकार प्रत्येक जपमे नूतन अर्थ रहता है। प्रत्येक जप मनुष्यको भगवानके अधिक समीप ले जाता है, यह बिलकुल सच्ची बात है। मैं आपसे कहता हू कि आप किसी सिद्धान्तवादीसे नहीं, बल्कि अैसे आदमीसे बाते कर रहे हैं, जिसने अिस वस्तुका अनुभव जीवनके प्रत्येक क्षणमे किया है — यहा तक कि अिस अविराम क्रियाका बन्द हो जाना जितना सरल है, अुससे अधिक सरल प्राणवायुका निकल जाना है। यह हमारी आत्माकी भूख है।”

“मैं अिसे अच्छी तरह समझ सकता हू, पर साधारण मनुष्यके लिये तो यह अेक खाली अर्थशून्य विधि है।”

“मैं मानता हू, पर अच्छी चीजका भी दुरुपयोग हो सकता है। अिसमे चाहे जितने दम्भके लिये गुजाअिश है सही, पर वह दम्भ भी तो सदाचारकी ही स्तुति है न। और मैं यह जानता हू कि अगर दस हजार दम्भी मनुष्य मिलते हैं, तो अैसे करोडो भोले श्रद्धालु भी होंगे, जिन्हे अीश्वरके अिस नामरटनसे शांति मिलती होगी। मकान बनाते समय पाड या मचान बाधनेकी जरूरत पडती है न — ठीक वैसी ही यह चीज है।”

पिअरे सेरेसोल “मगर मैं आपकी दी हुअी अिस अुपमाको जरा और आगे ले जाअू, तो आप यह मान लेंगे न कि जब मकान तैयार हो जाय, तब अुस पाडको गिरा देना चाहिये ? ”

“हा, जब शरीर-मात हो जायगा, तब वह भी दूर हो जायगा।”

“यह क्यों ? ”

विलकिनसन अस सवादको ध्यानपूर्वक सुन रहे थे। अन्होने कहा  
“यह असलिअे कि हम निरन्तर निर्माण ही करते रहते हैं।”

गाधीजी “असलिअे कि हम निरन्तर पूर्णताके लिअे प्रयत्न करते  
रहते हैं। केवल अेक ओइवर ही पूर्ण है, मनुष्य कभी पूर्ण नहीं होता।”

हरिजनसेवक, २५-५-१९३५

## ७

### मुंहसे रामनाम जपना

#### १

सवाल — दूसरेसे बातचीत करते समय, मस्तिष्क द्वारा कठिन कार्य करते समय या अचानक पैदा होनेवाली घबराहट वगैराके समय भी क्या हृदयमे रामनामका जप हो सकता है ? अगर ऐसी दशामे भी लोग करते हैं, तो कैसे करते हैं ?

जवाब — अनुभव कहता है कि मनुष्य किसी भी हालतमे हो, चाहे सोता भी क्यों न हो, लेकिन अगर उसे आदत हो गयी है और रामनाम हृदयस्थ हो गया है, तो जब तक हृदय चलता है, तब तक रामनाम हृदयमे चलता ही रहना चाहिये। वरना यह कहा जायगा कि मनुष्य जो रामनाम लेता है, वह उसके कठसे ही निकलता है या उसने सिर्फ हृदयके स्तरको ही छुआ है, लेकिन हृदय पर उसका साम्राज्य स्थापित नहीं हुआ है। यदि रामनामने हृदयका स्वामित्व पा लिया हो तो जप कैसे करते हैं, यह सवाल पूछा ही नहीं जा सकता। क्योंकि जब वह हृदयमे स्थान ले लेता है, तब उच्चारणकी आवश्यकता ही नहीं रह जाती। लेकिन यह कहना ठीक होगा कि अस तरह जिनके हृदयमे रामनाम बस गया है, ऐसे लोग बहुत कम होंगे। जो शक्ति रामनाममे मानी गयी है, उसके बारेमे मुझे कोई शक नहीं है। हरअेक आदमी अच्छा मात्रसे ही रामनामको अपने हृदयमे अकित नहीं कर सकता। उसके लिअे अथक परिश्रम और धीरजकी जरूरत है। पारसमणिको पानेके लिअे धीरज और परिश्रम क्यों न हो ? रामनाम तो उससे भी ज्यादा कीमती, बल्कि अमल्य है।

हरिजनसेवक, १७-२-१९४६

२

स० — क्या रामनामको हृदयमे ही रखना काफी नहीं है ? या उसके अुच्चारणमे कोअी त्वास विशेषता है ?

ज० — मेरा विश्वास है कि रामनामके अुच्चारणका विशेष महत्त्व है । अगर कोअी जानता है कि अीश्वर सचमुच अुसके हृदयमे बसता है, तो मै मानता हू कि अुसके लिये मुहसे रामनाम जपना जरूरी नहीं है । लेकिन मै अैसे किसी आदमीको नहीं जानता । अुलटे, मेरा अपना अनुभव कहता है कि मुहसे रामनाम जपनेमे कुछ अनोखापन है । क्यो या कैसे, यह जानना आवश्यक नहीं ।

हरिजनसेवक, १४-३-१९४६

८

## रामधुन

गाधीजीने कहा — जिन्हे थोडा भी अनुभव है, वे दिलसे गायी जानेवाली रामधुनकी, यानी भगवानका नाम जपनेकी शक्तिको जानते हैं । मै लाखो सिपाहियोंके अपने बैण्डकी लयके साथ कदम अुठाकर मार्च करनेसे पैदा होने-वाली ताकतको जानता हू । फौजी ताकतने दुनियामे जो बरबादी की है, अुसे रास्ते चलनेवाला भी देख सकता है । हालांकि यह कहा जाता है कि लडाअी खतम हो गअी, फिर भी अुसके बादके नतीजे लडाअीसे भी ज्यादा बुरे साबित हुअे हैं । यही फौजी ताकतके दिवालियापनका सबूत है ।

मै बिना किसी हिचकिचाहटके यह कह सकता हू कि लाखो आदमियों द्वारा सच्चे दिलसे अेक ताल और अेक लयके साथ गाअी जानेवाली रामधुनकी ताकत फौजी ताकतके दिखावेसे बिलकुल अलग और कअी गुना बढी-चढी होती है । दिलसे भगवानका नाम लेनेसे आजकी बरबादीकी जगह टिकाअ् शान्ति और आनन्द पैदा होगा ।

हरिजनसेवक ३१-८-१९४७

## यौगिक क्रियाएं

अक मिशनरी मित्रने गांधीजीसे पूछा कि क्या वे कोअी यौगिक क्रियाये करते हैं। जिसके अुत्तरमे गांधीजीने कहा

“योगकी क्रियाएं तो मैं जानता नहीं। मैं जो किया करता हूँ, अुसे तो बचपनमे अपनी आयासे मैंने सीखा था। मुझे भूतका डर लगता था। जिस पर वह मुझसे कहा करती थी ‘भूत जैसी कोअी चीज है ही नहीं, फिर भी अगर तुझे डर लगे, तो रामनाम ले लिया कर।’ मैंने बचपनमे जो सीखा, अुसने मेरे मानसिक आकाशमे विशाल रूप धारण कर लिया है। जिस सूर्यने मेरी घोरसे घोर अधकारकी घडीमे मुझे प्रकाश प्रदान किया है। यही आश्वासन अीसाअीको अीसाका नाम लेनेसे और मुसलमानको अल्लाहका नाम लेनेसे मिलता है।\* अिन सब चीजोका अर्थ तो अेक ही है और समान परिस्थितियोमे अिनका अेक-सा ही परिणाम आता है। मात्र यह नामस्मरण तोतेकी तरह नहीं होना चाहिये, किन्तु यह नाम-ध्वनि अतस्तलसे अुठनी चाहिये।

हरिजनसेवक, १२-१२-१९३६

---

\* अिस्लामका अल्लाह वही है, जो अीसाअियोंका गाँड और हिन्दुओका अीश्वर है। जिस तरह हिन्दू धर्ममे अीश्वरके अनेक नाम हैं, अुसी तरह अिस्लाममे भी अीश्वरके कअी नाम हैं। वे नाम व्यक्तित्वको नहीं, बल्कि गुणोको बताते हैं। और तुच्छ मनुष्यने अपने नम्र तरीकेसे सर्वशक्तिमान अीश्वरका अुसके गुणो द्वारा वर्णन करनेका प्रयत्न किया है, यद्यपि वह गुणातीत, अवर्णनीय और असीम है। — हरिजन, १२-८-१९३८

## यकीनी अमिदाद

असिमे कोअी शक नही कि रामनाम सबसे ज्यादा यकीनी अमिदाद है। अगर दिलसे अुसका जप किया जाय, तो वह हरअेक बुरे खयालको तुरन्त दूर कर सकता है। और जब बुरा खयाल मिट गया, तो अुसका बुरा असर होना सभव नही। अगर मन कमजोर है, तो बाहरकी सब अिमदाद बेकार है, और मन पवित्र है, तो वह सब गैरजरूरी है। असिका यह मतलब हरगिज न समझना चाहिये कि अेक पवित्र मनवाला आदमी सब तरहकी छूट लेते हुअे भी बेदाग बचा रह सकता है। अैसा आदमी खुद ही अपने साथ कोअी छूट न लेगा। अुसका सारा जीवन ही अुसकी भीतरी पवित्रताका सच्चा सबूत होगा। गीतामे ठीक ही कहा है कि आदमीका मन ही अुसे बनाता है और वही अुसे बिगाडता भी है। मिल्टन जब यह कहता है कि “मनुष्यका मन ही सब कुछ है, वही स्वर्गको नरक और नरकको स्वर्ग बना देता है”, तो वह भी अिसी विचारकी व्याख्या करता है।

हरिजनसेवक, १२-५-१९४६

## रामनामका मजाक

स० — बनारसका रामनाम बैक, और रामनाम छपा कपडा पहनना, या शरीर पर रामनाम लिखकर घूमना रामनामका मजाक और हमारा पतन नही तो क्या है? अैसी हालतमे सारे रोगोके रामबाण अिलाजके रूपमे रामनामका प्रचार करके क्या आप अिन ढोगियोके हाथमे पत्थर नही दे रहे है? अन्तर-प्रेरणासे निकला हुआ रामनाम ही रामबाण हो सकता है। और मै मानता हू कि अैसी अन्तर-प्रेरणा सच्ची धार्मिक शिक्षासे ही मिलेगी।

ज० — आपने ठीक कहा है। आजकल हमारे अन्दर अितना वहम फैला हुआ है और अितना दम्भ चलता है कि सही चीज करनेमे भी डरना पडता



है। लेकिन जिस तरह डरते रहनेसे तो सत्यको भी छिपाना पड़ सकता है। जिसलिये सुनहला कानून तो यही है कि जिसे हम सही समझे, उसे निडर होकर करे। दम्भ और झूठ तो जगतमें चलता ही रहेगा। हमारे सही चीज करनेसे वह कुछ कम ही होगा, बढ़ कभी नहीं सकता। यह ध्यान रहे कि जब चारों ओर झूठ चलता हो, तब हम भी उसीमें फँसकर अपनेको धोखा न दे। अपनी शिथिलता और अज्ञानके कारण हम अनजाने भी ऐसी गलती न करे। हर हालतमें सावधान रहना तो हमारा कर्तव्य है ही। सत्यका पुजारी दूसरा कुछ कर ही नहीं सकता। रामनाम जैसी रामबाण औषध लेनेमें सतत जागृति न हो, तो रामनाम व्यर्थ जाय और हम बहुतसे वहमोंमें अँक और वहम बढ़ा दे।

हरिजनसेवक, २-६-१९४६

## १२

### रामनाम और जंतर-मंतर

मैं निडर होकर कह सकता हूँ कि मेरे रामनामका जंतर-मंतरसे कोई वास्ता नहीं। मैंने कहा है कि रामनाम अथवा किसी भी रूपमें हृदयसे श्रीश्वरका नाम लेना एक महान शक्तिका सहारा लेना है। वह शक्ति जो कर सकती है, सो दूसरी कोई शक्ति नहीं कर सकती। उसके मुकाबले अणुबम भी कोई चीज नहीं। उससे सब दर्द दूर होते हैं। हा, यह सही है कि हृदयसे नाम लेनेकी बात कहना आसान है, करना कठिन है। वह कितना ही कठिन क्यों न हो, फिर भी वही सर्वोपरि वस्तु है।

हरिजनसेवक, १३-१०-१९४६

## रामनामका प्रचार

मुझे यह प्रतीत होता है कि रामनामकी महिमाके बारेमें मुझे अब कुछ नया सीखना बाकी नहीं है, क्योंकि मुझे उसका अनुभव-ज्ञान है। और इसीलिये मेरा यह अभिप्राय है कि खादी और स्वराज्यके प्रचारकी तरह रामनामका प्रचार नहीं हो सकता। जिस कठिन कालमें रामनामका अलुटा जप होता है। अर्थात् बहुतसे स्थानोंमें केवल आडम्बरके लिये, कुछ स्थानोंमें अपने स्वार्थके लिये और कुछ जगहोंमें व्यभिचार करनेके लिये जिसका जप होता हुआ मैंने देखा है। यदि केवल उसके अलुटे अक्षरोंका ही जप हो, तो उसके बारेमें मुझे कुछ भी नहीं कहना है। यह हमने पढ़ा है कि शुद्ध हृदयके लोगोंने अलुटा जप जपकर भी मुक्ति प्राप्त की है। और इसे हम मान भी सकते हैं। लेकिन शुद्ध उच्चारण करनेवाले पापी पापकी पुष्टिके लिये रामनामके मंत्रका जप करे, तो इसे हम क्या कहेंगे? इसीलिये मैं रामनामके प्रचारसे डरता हूँ। जो लोग यह मानते हैं कि भजन-मंडलीमें बैठकर रामनामकी रट लगानेसे, शोर करनेसे ही भूत, भविष्य और वर्तमानके सब पाप नष्ट हो जायेंगे और कुछ भी करना बाकी न रहेगा, अन्तर्हि तो दूरसे ही नमस्कार करना चाहिये। उनका अनुकरण नहीं किया जा सकता।

इसलिये जो रामनामका प्रचार करना चाहता है, उसे स्वयं अपने हृदयमें ही उसका प्रचार करके उसे शुद्ध कर लेना चाहिये और उस पर रामका साम्राज्य स्थापित करके उसका प्रचार करना चाहिये। फिर उसे ससार भी ग्रहण करेगा और लोग भी रामनामका जप करने लगेंगे। लेकिन हर किसी स्थान पर रामनामका जैसा-तैसा भी जप करना पाखंडकी वृद्धि करना है और नास्तिकताके प्रवाहका वेग बढ़ाना है।

हिन्दी नवजीवन, १९-११-१९२५

## मेरा राम

जब गांधीजीसे पूछा गया कि गैर-हिन्दू रामधुनमे कैसे भाग ले सकते हैं, तब अन्होंने कहा

“जब कोजी यह अंतराज अठाता है कि रामका नाम लेना या रामधुन गाना तो सिर्फ हिन्दुओके लिअे है, मुसलमान अुसमे किस तरह शरीक हो सकते हैं, तब मुझे मन-ही-मन हसी आती है। क्या मुसलमानोका भगवान हिन्दुओ, पारसियो या अीसाअियोके भगवानसे जुदा है? नहीं, सर्वशक्तिमान और सर्वव्यापी अीश्वर तो अेक ही है। अुसके कअी नाम हैं, और अुसका जो नाम हमे सबसे ज्यादा प्यारा होता है, अुस नामसे हम अुसको याद करते हैं।

“मेरा राम, हमारी प्रार्थनाके समयका राम, वह अैतिहासिक राम नहीं है, जो दशरथका पुत्र और अयोध्याका राजा था। वह तो सनातन, अजन्मा और अद्वितीय राम है। मै अुसीकी पूजा करता हू। अुसीकी मदद चाहता हू। आपको भी यही करना चाहिये। वह समान रूपसे सब किसीका है। अिसलिअे मेरी समझमे नहीं आता कि कयो किसी मुसलमानको या दूसरे किसीको अुसका नाम लेनेमे अंतराज होना चाहिये? लेकिन यह कोअी जरूरी नहीं कि वह रामके रूपमे ही भगवानको पहचाने — अुसका नाम ले। वह मन-ही-मन अल्लाह या खुदाका नाम भी अिस तरह जप सकता है, अिससे अुसमे बेसुरापन न आवे।”

हरिजनसेवक, २८-४-१९४६

## राम कौन ?

१

स० — आप कहा करते हैं कि प्रार्थनामें प्रयुक्त रामका आशय दशरथके पुत्र रामसे नहीं। आपका आशय जगन्नि्यतासे होता है। हमने भलीभांति देखा है कि रामधनुमें 'राजाराम, सीताराम', 'राजाराम, सीताराम' का कीर्तन होता है। और जयकार भी 'सीतापति रामचन्द्रकी जय' का लगता है। मैं विनम्र भावसे पूछता हूँ कि ये सीतापति राम कौन हैं? ये राजाराम कौन हैं? क्या ये दशरथके सुपुत्र राम नहीं हैं?

ज० — रामधनुमें 'राजाराम', 'सीताराम' अवश्य रटा जाता है। वह दशरथ-नन्दन राम नहीं तो कौन है? तुलसीदासजीने तो इसका उत्तर दिया ही है, तो भी मुझे कहना चाहिये कि मेरी राय कैसे बनी है। रामसे रामनाम बड़ा है। हिन्दू धर्म महासागर है। उसमें अनेक रत्न भरे हैं। जितना गहरे पानीमें जाओ, उतने ज्यादा रत्न मिलते हैं। हिन्दू धर्ममें श्रीश्वरके अनेक नाम हैं। सैकड़ों लोग राम-कृष्णको ऐतिहासिक व्यक्ति मानते हैं, और मानते हैं कि जो राम दशरथके पुत्र माने जाते हैं, वही श्रीश्वरके रूपमें पृथ्वी पर आये और अनुकी पूजासे आदमी मुक्ति पाता है। ऐसा ही कृष्णके लिये है। इतिहास, कल्पना और शुद्ध सत्य आपसमें अतने ओतप्रोत हैं कि अन्हें अलग करना लगभग असंभव है। मैंने अपने लिये श्रीश्वरकी सब सजाये रखी हैं। और अनु सबमें मैं निराकार, सर्वस्थ रामको ही देखता हूँ। मेरे लिये मेरा राम सीतापति दशरथ-नन्दन कहलाते हूँ भी वह सर्वशक्तिमान श्रीश्वर ही है, जिसका नाम हृदयमें होनेसे मानसिक, नैतिक और भौतिक सब दुःखोंका नाश हो जाता है।

२

गांधीजीने आगे कहा "जिस रामके नामको मैं सब बीमारियोंकी रामबाण दवा कहता हूँ, वह राम न तो ऐतिहासिक राम है, और न अनु लोगोका राम है, जो उसका अस्तेमाल जादू-टोनेके लिये करते हैं। सब रोगोंकी रामबाण दवाके रूपमें मैं जिस रामका नाम सुझाता हूँ, वह तो खुद श्रीश्वर ही है, जिसके नामका जप करके भक्तोंने शुद्धि और शान्ति

पाजी है। और मेरा यह दावा है कि रामनाम सभी बीमारियोंकी, फिर वे तनकी हो, मनकी हो या रूहानी हो, अेक ही अचूक दवा है। इसमें शक नहीं कि डॉक्टरों या वैद्योंसे शरीरकी बीमारियोंका अिलाज कराया जा सकता है। लेकिन रामनाम तो आदमीको खुद ही अपना वैद्य या डॉक्टर बना देता है, और अुसे अपनेको अन्दरसे नीरोग बनानेकी सजीवनी हासिल करा देता है। जब कोअी बीमारी अस हद तक पहुच जाती है कि अुसे मिटाना मुमकिन नहीं रहता, अुस वक्त भी रामनाम आदमीको अुसे शान्त और स्वस्थ भावसे सह लेनेकी ताकत देता है।” अुन्होंने और कहा “जिस आदमीको रामनाममें श्रद्धा है, वह जैसे-तैसे अपनी जिन्दगीके दिन बढानेके लिये नामी-नरामी डॉक्टरों और वैद्योंके दरकी खाक नहीं छानेगा और यहासे वहा मारा-मारा नहीं फिरेगा। रामनाम डॉक्टरों और वैद्योंके हाथ टेक देनेके बाद लेनेकी चीज भी नहीं। वह तो आदमीको डॉक्टरों और वैद्योंके बिना भी अपना काम चला सकनेवाला बनानेकी चीज है। रामनाममें श्रद्धा रखनेवालेके लिये वही अुसकी पहली और आखिरी दवा है।”

हरिजनसेवक, २-६-१९४६

## १६

### दशरथ-नन्दन राम

अेक आर्यसमाजी भाअी लिखते हैं •

“जिन अविनाशी रामको आप अीश्वर-स्वरूप मानते हैं, वे दशरथ-नन्दन सीतापति राम कैसे हो सकते हैं? अस दुविधाका मारा मैं आपकी प्रार्थनामें बैठता तो हूँ, लेकिन रामधुनमें हिस्सा नहीं लेता। यह मुझे चुभता है। क्योकि आपका कहना तो यह है कि सब हिस्सा ले, और यह ठीक भी है। तो क्या आप अैसा कुछ नहीं कर सकते, जिससे सब हिस्सा ले सके?”

सबके मानी मैं बता चुका हूँ। जो लोग दिलसे हिस्सा ले सके, जो अेक सुरमें गा सके, वे ही असमें हिस्सा ले, बाकी शान्त रहे। लेकिन यह तो छोटी बात हुआी। बडी बात तो यह है कि दशरथ-नन्दन राम अविनाशी कैसे हो सकते हैं? यह सवाल खुद तुलसीदासजीने अुठाया था और अुन्होंने

असका जवाब भी दिया था। अैसे सवालका जवाब बुद्धिसे नहीं दिया जा सकता — अुससे खुद बुद्धिको भी सन्तोष नहीं होता। यह दिलकी बात है। दिलकी बात दिल ही जाने। शुरूमे मैंने रामको सीतापतिके रूपमे पूजा। लेकिन जैसे-जैसे मेरा ज्ञान और अनुभव बढ़ता गया, वैसे-वैसे मेरा राम अविनाशी और सर्वव्यापी बनता गया, और है। असका मतलब यह है कि वह सीतापति बना रहा और साथ ही सीतापतिके मानी भी बढ़ गये। ससार अैसे ही चलता है। जिसका राम दशरथ राजाका ही रहा, अुसका राम सर्वव्यापी नहीं हो सकता, लेकिन सर्वव्यापी रामका बाप दशरथ भी सर्वव्यापी बन जाता है — पिता और पुत्र अेक हो जाते हैं। कहा जा सकता है कि यह सब मनमानी है। ‘जैसी जिसकी भावना, वैसा अुसको होय’। दूसरा कोअी चारा मुझे नजर नहीं आता। अगर मूलमे सब धर्म अेक हैं, तो हमे सबका अेकीकरण करना है। वे अलग तो पड़े ही हैं, और अलग मानकर हम अेक-दूसरेको मारते हैं। और जब थक जाते हैं, तो नास्तिक बन जाते हैं, और फिर सिवा ‘हम’ के न अीश्वर रहता है, न कुछ और। लेकिन जब समझ जाते हैं, तो हम कुछ नहीं रह जाते। अीश्वर ही सब कुछ बन जाता है। वह दशरथ-नन्दन, सीतापति, भरत व लक्ष्मणका भाअी है भी और नहीं भी है। जो दशरथ-नन्दन रामको न मानते हुअे भी सबके साथ प्रार्थनामे बैठते हैं, अुनकी बलिहारी हैं। यह बुद्धिवाद नहीं। यहा मैं यह बता रहा हू कि मैं क्या करता हू, और क्या मानता हू।

हरिजनसेवक, २२-९-१९४६

## मेरा राम कौन ?

आप लोग उस सर्वशक्तिमान भगवानकी गुलामी मजूर करे। जिससे कोअी मतलब नही कि आप उसे किस नामसे पुकारते है। तब आप किसी अिन्सान या अिन्सानोके सामने घुटने नही टेकेगे। यह कहना नादानी है कि मै राम — महज अेक आदमी — को भगवानके साथ मिलाता हू। मैने कअी बार खुलासा किया है कि मेरा राम खुद भगवान ही है। वह पहले था, आज भी मौजूद है, आगे भी हमेशा रहेगा। न कभी वह पैदा हुआ, न किसीने उसे बनाया। जिसलिअे आप जुदा-जुदा धर्मोको बरदाश्त करे और अनुकी अिज्जत करे। मै खुद मूर्तियोको नही मानता, मगर मै मूर्ति-पूजकोकी अुतनी ही अिज्जत करता हू, जितनी औरोकी। जो लोग मूर्तियोको पूजते है, वे भी उसी अेक भगवानको पूजते है, जो हर जगह है, जो अुगलीसे कटे हुअे नाखूनमे भी है। मेरे अैसे मुसलमान दोस्त है, जिनके नाम रहीम, रहमान, करीम है। जब मै अुन्हे रहीम, करीम और रहमान कहकर पुकारता हू, तो क्या मै अुन्हे खुदा मान लेता हू ?

हरिजनसेवक, २-६-१९४६

## औश्वर कौन और कहां है ?

ब्रह्मचर्य क्या है, यह बताते हुअे मैने लिखा था कि ब्रह्म यानी औश्वर तक पहुचनेका जो आचार होना चाहिये, वह ब्रह्मचर्य है। लेकिन अितना जान लेनेसे औश्वरके रूपका पता नही चलता। अगर उसका ठीक पता चल जाय, तो हम औश्वरकी तरफ जानेका ठीक रास्ता भी जान सकते है। औश्वर मनुष्य नही है। जिसलिअे वह किसी मनुष्यमे अुतरता है या अवतार लेता है, अैसा कहे तो यह पूरा सत्य नही है। अेक तरहसे औश्वर किसी खास मनुष्यमे अुतरता है, अैसा कहनेका मतलब सिर्फ अितना ही हो सकता है कि वह मनुष्य औश्वरके ज्यादा नजदीक है। उसमे हमे ज्यादा औश्वरपन दिखाअी देता है। औश्वर तो सब जगह हाजिर है। वह सबमे मौजूद है।

असलिये हम सब श्रीशिवके अवतार हैं। मगर ऐसा कहनेसे कोअी मतलब हल नही होता। राम, कृष्ण वगैराको हम अवतार कहते हैं, क्योंकि उनमे लोगोने श्रीशिवके गुण देखे। आखिर तो राम, कृष्ण वगैरा मनुष्यकी खयाली दुनियामे बसते हैं और अुसकी खयाली तसवीरे ही हैं। अितिहासमे ऐसे लोग हो गये या नही, असके साथ अिन कल्पनाकी तसवीरोका कोअी सम्बन्ध नही। कअी बार हम अितिहासके राम और कृष्णको ढूढते-ढूढते मुश्किलोमे पड जाते हैं और हमे कअी तरहकी दलीलोका सहारा लेना पडता है।

सच बात तो यह है कि श्रीशिव अेक शक्ति हैं, तत्त्व हैं, शुद्ध चैतन्य हैं, सब जगह मौजूद हैं। मगर हैरानीकी बात यह है कि ऐसा होते हुअे भी सबको अुसका सहारा या फायदा नही मिलता, या यो कहे कि सब अुसका सहारा पा नही सकते।

बिजली अेक बडी ताकत हैं। मगर सब अुससे फायदा नही अुठा सकते। अुसे पैदा करनेका अटल कानून है। अुसके मुताबिक काम किया जाय, तभी बिजली पैदा की जा सकती हैं। बिजली जड हैं, बेजान चीज हैं। अुसके अिस्तेमालका कायदा चेतन मनुष्य मेहनत करके जान सकता हैं। जिस चेतनामय बडी भारी शक्तिको हम श्रीशिव कहते हैं, अुसके अिस्तेमालका भी नियम तो हैं ही। लेकिन यह चीज बिल्कुल साफ हैं कि अुस नियमको ढूढनेके लिअे बहुत ज्यादा मेहनतकी जरूरत हैं। अेक शब्दमे अुस नियमका नाम हैं ब्रह्मचर्य। ब्रह्मचर्यको पालनेका सीधा रास्ता रामनाम हैं। यह मैं अपने अनुभवसे कह सकता हूँ। तुलसीदास जैसे भक्त और अृषि-मुनियोने तो वह रास्ता बताया ही हैं। मेरे अनुभवका कोअी जरूरतसे ज्यादा मतलब न निकाले। रामनाम सब जगह मौजूद रहनेवाली रामबाण दवा हैं, यह शायद मैंने पहले-पहल अुरुळीकाचनमे ही साफ-साफ जाना था। जो अुसका पूरा अुपयोग जानता हैं, अुसे जगतमे कम-से-कम बाहरी काम करना पडता हैं। फिर भी अुसका काम बडे-से-बडा होता हैं।

अिस तरह विचार करते हुअे मैं कहता हूँ कि ब्रह्मचर्यकी रक्षाके जो नियम माने जाते हैं, वे तो खेल् ही हैं। सच्ची और अमर रक्षा तो रामनाम ही हैं। राम जब जीभसे अुतरकर हृदयमे बस जाता हैं, तभी अुसका पूरा चमत्कार दिखलाअी देता हैं। यह अचूक साधन पानेके लिअे अेकादश व्रत तो हैं ही। मगर कअी साधन ऐसे होते हैं कि उनमे से कौनसा साधन



और कौनसा साध्य है, यह फर्क करना मुश्किल हो जाता है। अेकादश व्रतोमे से सत्यको ही ले, तो पूछा जा सकता है कि क्या सत्य साधन है और राम साध्य? या राम साधन है और सत्य साध्य है?

मगर मैं सीधी बात पर आऊँ। ब्रह्मचर्यका आजका माना हुआ अर्थ ले, तो वह है—जननेन्द्रिय पर काबू पाना। इस समयका सुनहला रास्ता और उसकी अमर रक्षा रामनाम ही है।

हरिजनसेवक, २२-६-१९४७

## १९

### रामनाम और कुदरती अिलाज

दूसरी सब चीजोकी तरह मेरी कुदरती अिलाजकी कल्पनाने भी धीरे-धीरे विकास किया है। बरसोसे मेरा यह विश्वास रहा है कि जो मनुष्य अपनेमे अीश्वरका अस्तित्व अनुभव करता है, और इस तरह विकाररहित स्थिति प्राप्त कर चुकता है, वह लम्बे जीवनके रास्तेमे आनेवाली सारी कठिनाअियोको जीत सकता है। मैंने जो देखा और धर्मशास्त्रोमे पढा है, उसके आधार पर मैं इस नतीजे पर पहुँचा हूँ कि जब मनुष्यमे उस अदृश्य शक्तिके प्रति पूर्ण जीवित श्रद्धा पैदा हो जाती है, तब उसके शरीरमे भीतरी परिवर्तन होता है। लेकिन यह सिर्फ अिच्छा करने मात्रसे नहीं हो जाता। इसके लिये हमेशा सावधान रहने और अभ्यास करनेकी जरूरत रहती है। दोनोके होते हुअे भी अीश्वर-कृपा न हो, तो मानव-प्रयत्न व्यर्थ जाता है।

प्रेस रिपोर्ट, १२-६-१९४५

## कुदरती अिलाज

कुदरती अिलाज और अपचारका अर्थ है, जैसे अपचार या अिलाज जो मनुष्यके लिये योग्य हो। मनुष्य यानी मनुष्यमात्र। मनुष्यमे मनुष्यका शरीर तो है ही, लेकिन उसमे मन और आत्मा भी है। जिसलिये सच्चा कुदरती अिलाज तो रामनाम ही है। जिसीलिये रामबाण शब्द निकला है। रामनाम ही रामबाण अिलाज है। मनुष्यके लिये कुदरतने उसीको योग्य माना है। कोअी भी व्याधि हो, अगर मनुष्य हृदयसे रामनाम ले, तो उसकी व्याधि नष्ट होनी चाहिये। रामनाम यानी ओश्वर, खुदा, अल्लाह, गॉड। ओश्वरके अनेक नाम हैं, उनमे से जो जिसे ठीक लगे, उसे वह चुन ले, लेकिन उसमे हार्दिक श्रद्धा हो, और श्रद्धाके साथ प्रयत्न हो। वह कैसे?

जिस चीजका मनुष्य पुतला बना है, उसीसे वह अिलाज ढूँढे। पुतला पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायुका बना है। जिन पांच तत्त्वोंसे जो मिल सके सो ले। उसके साथ रामनाम तो अनिवार्य रूपसे चलता ही रहे। नतीजा यह आता है कि जितना होते हुअे भी शरीरका नाश हो, तो होने दे और हर्षपूर्वक शरीर छोड़ दे। दुनियामे ऐसा कोअी अिलाज नहीं निकला है, जिससे शरीर अमर बन सके। अमर तो आत्मा ही है। उसे कोअी मार नहीं सकता। उसके लिये शुद्ध शरीर पैदा करनेका प्रयत्न तो सब करे। उसी प्रयत्नमे कुदरती अिलाज अपने आप मर्यादित हो जाता है। और जिससे आदमी बड़े-बड़े अस्पतालो और योग्य डॉक्टरों वगैराकी व्यवस्था करनेसे बच जाता है। दुनियाके असह्य लोग दूसरा कुछ कर भी नहीं सकते। और जिसे असह्य नहीं कर सकते, उसे थोड़े क्यों करे?

हरिजनसेवक, ३-३-१९४६

## रामनाम — रामबाण अिलाज

यह देखकर कि कुदरती अिलाजोमे मैंने रामनामको रोग मिटानेवाला माना है और अिस सम्बन्धमे कुछ लिखा भी है, वैद्यराज श्री गणेशशास्त्री जोशी मुझसे कहते हैं कि अिसके सम्बन्धका और अिससे मिलता-जुलता साहित्य आयुर्वेदमे काफी पाया जाता है। रोगको मिटानेमे कुदरती अिलाजका अपना बड़ा स्थान है और अुसमे भी रामनाम विशेष है। यह मानना चाहिये कि जिन दिनो चरक, वाग्भट वगैराने लिखा था, अुन दिनो अीश्वरको रामनामके रूपमे पहचाननेकी रूढि पडी नही थी। अुस समय विष्णुके नामकी महिमा थी। मैंने तो बचपनसे रामनामके जरिये ही अीश्वरको भजा है। लेकिन मै जानता हू कि अीश्वरको ॐ नामसे भजो या सस्कृत, प्राकृतसे लेकर अिस देशकी या दूसरे देशकी किसी भी भाषाके नामसे अुसको जपो, परिणाम अेक ही होता है। अीश्वरको नामकी जरूरत नही। वह और अुसका कायदा दोनो अेक ही हैं। अिसलिअे अीश्वरी नियमोका पालन ही अीश्वरका जप है। अतअेव केवल तात्त्विक दृष्टिसे देखे, तो जो अीश्वरकी नीतिके साथ तदाकार हो गया है, अुसे जपकी जरूरत नही। अथवा जिसके लिअे जप या नामका अुच्चारण सास-अुसासकी तरह स्वाभाविक हो गया है, वह अीश्वरमय बन चुका है। यानी अीश्वरकी नीतिको वह सहज ही पहचान लेता है और सहज भावसे अुसका पालन करता है। जो अिस तरह बरतता है, अुसके लिअे दूसरी दवाकी जरूरत क्या ?

अैसा होने पर भी जो दवाओकी दवा है, यानी राजा दवा है, अुसीको हम कम-से-कम पहचानते हैं। जो पहचानते हैं, वे अुसे भजते नही; और जो भजते हैं, वे सिर्फ जवानसे भजते हैं, दिलसे नही। अिस कारण वे तोतेके स्वभावकी नकल भर करते हैं, अपने स्वभावका अनुसरण नही। अिसलिअे वे सब अीश्वरको 'सर्वरोगहारी' के रूपमे नही पहचानते।

पहचाने भी कैसे ? यह दवा न तो वैद्य अुन्हे देते हैं, न हकीम, और न डॉक्टर। खुद वैद्यो, हकीमो और डॉक्टरोको भी अिस पर आस्था नही। यदि वे बीमारोको घर बैठे गंगा-सी यह दवा दे, तो अुनका घन्घा कैसे चले ? अिसलिअे अुनकी दृष्टिमे तो अुनकी पुडिया और शीशी ही रामबाण दवा है। अिस दवासे अुनका पेट भरता है और रोगीको हाथोहाथ फल

भी देखनेको मिलता है। “फला-फलाने मुझको चूरन दिया और मैं अच्छा हो गया।” कुछ लोग ऐसा कहनेवाले निकल आते हैं और वैद्यका व्यापार चल पडता है।

वैद्यो और डॉक्टरोंके रामनाम रटनेकी सलाह देनेसे रोगीका दुःख दूर नहीं होता। जब वैद्य खुद अुसके चमत्कारको जानता है, तभी रोगीको भी अुसके चमत्कारका पता चल सकता है। रामनाम पोथीका बैगन नहीं, वह तो अनुभवकी प्रसादी है। जिसने अुसका अनुभव प्राप्त किया है, वही यह दवा दे सकता है, दूसरा नहीं।

वैद्यराजने मुझे चार मंत्र लिखकर दिये हैं। उनमें चरक अृषिका मंत्र सीधा और सरल है। अुसका अर्थ यो है

चराचरके स्वामी विष्णुके हजार नामोंमें से अेकका भी जप करनेसे सब रोग शान्त होते हैं।

विष्णु सहस्रमूर्धान चराचरपति विभुम्।

स्तुवन्नामसहस्रेण ज्वरान् सर्वान् व्यपोहति ॥

—चरक चिकित्सा, अ० ३-श्लोक ३११

हरिजनसेवक, २४-३-१९४६

## २२

### सब रोगोंका अिलाज

गांधीजीने कहा — “अगर आप अपने दिलसे डरको दूर कर दें, तो मैं कहूंगा कि आपने मेरी बहुत मदद की। लेकिन वह कौनसी जादूअी चीज है, जो आपके अिस डरको भगा सकती है? वह है रामनामका अमोघ मंत्र। शायद आप कहेंगे कि रामनाममें आपको विश्वास नहीं, आप अुसे नहीं जानते। लेकिन अुसके बगैर आप अेक सास भी नहीं ले सकते। अुसे आप चाहे अीश्वर कहिये, अल्लाह कहिये, गॉड कहिये, या अहुरमज्द कहिये। दुनियामे जितने अिन्सान हैं, अुतने ही अुसके बेशुमार नाम हैं। विश्वमें अुसके जैसा दूसरा कोअी नहीं। वही अेक महान है, विभु है। दुनियामे अुससे बडा और कोअी नहीं। वह अनादि, अनन्त, निरजन और निराकार है। मेरा राम अैसा है। अेक वही मेरा स्वामी और मालिक है।”

गाधीजीने रुधे हुअे कठसे अिस बातका जिक्र किया कि बचपनमे वे बहुत डरपोक थे और परछाहीसे भी डरा करते थे। अुन दिनो अुनकी धाय रभाने अुन्हे डर भगानेके लिये रामनामका मन्त्र सिखाया था। अुन्होने कहा — “रभा मुझसे कहती कि ‘जब डर मालूम हो, रामका नाम लिया करो। वह तुम्हारी रक्षा करेगा’। अुस दिनसे रामनाम सब तरहके डरोके लिये मेरा अचूक सहारा बन गया है।

“राम पवित्र लोगोके दिलमे हमेशा रहता है। जिस तरह बगालमे श्री चैतन्य और श्री रामकृष्णका नाम मशहूर है, अुसी तरह काश्मीरसे कन्या-कुमारी तक हरअेक हिन्दू घर जिनके नामसे वाकिफ है, अुन भक्त-शिरोमणि तुलसीदासने अपने अमर महाकाव्य रामायणमे हमको रामनामका मन्त्र दिया है। अगर आप रामनामसे डर कर चले, तो दुनियामे आपको क्या राजा, क्या रक, किसीसे डरनेकी जरूरत न रह जाय। ‘अल्लाहो अकबर’ की पुकारोसे आपको क्यों डरना चाहिये? अिस्लामका अल्लाह तो बेगुनाहोकी हिफाजत करनेवाला है। पूर्वी बगालमे जो वारदाते हुअी है, अुन्हे पैगम्बर साहबका अिस्लाम मजूर नहीं करता।

“अगर अीश्वरमे आपकी श्रद्धा है, तो किसकी ताकत है कि आपकी औरतो और लडकियोकी अिज्जत पर हाथ डाले? अिसलिये मुझे अुम्मीद है कि आप लोग मुसलमानोसे डरना छोड देगे। अगर आप रामनाममे विश्वास करते हैं, तो आपको पूर्वी बगाल छोडनेकी बात नहीं सोचनी चाहिये। जहा आप पैदा हुअे और पले-पुसे, वही आपको रहना चाहिये और जरूरत पडने पर बहादुर मर्दों और औरतोकी तरह अपनी आबरूकी हिफाजत करते हुअे वही मर जाना चाहिये। खतरेका सामना करनेके बदले अुससे दूर भागना अुस श्रद्धासे अिनकार करना है, जो मनुष्यकी मनुष्य पर, अीश्वर पर और अपने-आप पर रहती है। अपनी श्रद्धाका अैसा दिवाला निकालनेसे बेहतर तो यह है कि अिन्सान डूब कर मर जाय।

हरिजनसेवक, २४-११-१९४६

## कुदरती अिलाजमे रामनाम

प्राकृतिक उपचारकके अिलाजोमे सबसे समर्थ अिलाज रामनाम है। अिसमे अचम्भेकी कोअी बात नही। अेक मशहूर वैद्यने अभी अुस दिन मुझसे कहा था 'मैने अपनी सारी जिन्दगी मेरे पास आनेवाले बीमारोको तरह-तरहकी दवाकी पुडिया देनेमे बिताअी है। लेकिन जब आपने शरीरके रोगोको मिटानेके लिअे रामनामकी दवा बताअी, तब मुझे याद पडा कि चरक और वाग्भट जैसे हमारे पुराने धन्वन्तरियोके वचनोसे भी आपकी बातको पुष्टि मिलनी है।' आध्यात्मिक रोगोको (आधियोको) मिटानेके लिअे रामनामके जपका अिलाज बहुत पुराने जमानेसे हमारे यहा होता आया है। लेकिन चूकि बडी चीजमे छोटी चीज भी समा जाती है, अिसलिअे मेरा यह दावा है कि हमारे शरीरकी बीमारियोको दूर करनेके लिअे भी रामनामका जप सब अिलाजोका अिलाज है। प्राकृतिक उपचारक अपने बीमारसे यह नही कहेगा कि 'तुम मुझे बुलाओ तो मै तुम्हारी सारी बीमारी दूर कर दू।' वह तो बीमारको सिर्फ यह बतायेगा कि प्राणीमात्रमे रहनेवाला और सब बीमारियोको मिटानेवाला तत्त्व कौनसा है। किस तरह अुस तत्त्वको जाग्रत किया जा सकता है, और कैसे अुसको अपने जीवनकी प्रेरक शक्ति बनाकर अुसकी मददसे अपनी बीमारियोको दूर किया जा सकता है। अगर हिन्दुस्तान अिस तत्त्वकी ताकतको समझ जाय, तो हम आजाद तो हो ही जाये, लेकिन अुसके अलावा आज हमारा जो देश बीमारियो और कमजोर तबीयतवालोका घर बन बैठा है, वह तन्दुरुस्त और ताकतवर शरीरवाले लोगोका देश बन जाय।

रामनामकी शक्तिकी अपनी कुछ मर्यादा है और अुसके कारगर होनेके लिअे कुछ शर्तोका पूरा होना जरूरी है। रामनाम कोअी जतर-मतर या जादू-टोना नही। जो लोग खा-खा कर खूब मोटे हो गये हैं, और जो अपने मुटापेकी और अुसके साथ बढनेवाली बादीकी आफतसे बच जानेके बाद फिर तरह-तरहके पकवानोका मजा चखनेके लिअे अिलाजकी तलाशमे रहते हैं,

अनुके लिये रामनाम किसी कामका नहीं। रामनामका उपयोग तो अच्छे कामके लिये होता है। बुरे कामके लिये हो सकता होता, तो चोर और डाकू सबसे बड़े भक्त बन जाते। रामनाम अनुके लिये है, जो दिलके साफ है और जो दिलकी सफाई करके हमेशा साफ-पाक रहना चाहते हैं। भोग-विलासकी शक्ति या सुविधा पानेके लिये रामनाम कभी साधन नहीं बन सकता। बादीका अिलाज प्रार्थना नहीं, उपवास है। उपवासका काम पूरा होने पर ही प्रार्थनाका काम शुरू होता है, गोकि यह सच है कि प्रार्थनासे उपवासका काम आसान और हल्का बन जाता है। इसी तरह अेक तरफसे आप अपने शरीरमें दवाकी बोतले अुडेल करे और दूसरी तरफ मुहसे रामनाम लिया करे, तो वह बेमतलब मजाक ही होगा। जो डॉक्टर बीमारकी बुराअियोंको बनाये रखनेमें या अुन्हे सहेजनेमें अपनी होशियारीका उपयोग करता है, वह खुद गिरता है और अपने बीमारको भी नीचे गिराता है।\* अपने शरीरको अपने सिरजनहारकी पूजाके लिये मिला हुआ अेक साधन समझनेके बदले अुसीकी पूजा करने और अुसको किसी भी तरह बनाये रखनेके लिये पानीकी तरह पैसा बहानेसे बढ़कर बुरी गत और क्या हो सकती है? अिसके खिलाफ रामनाम रोगको मिटानेके साथ ही साथ आदमीको भी शुद्ध बनाता है और अिस तरह अुसको अूँचा अुठाता है। यही रामनामका उपयोग है, और यही अुसकी मर्यादा।

हरिजनसेवक, ७-४-१९४६

---

\* हमे शरीरके बदले आत्माके चिकित्सकोकी जरूरत है। अस्पतालो और डॉक्टरोंकी वृद्धि कोअी सच्ची सभ्यताकी निशानी नहीं है। हम अपने शरीरसे जितनी ही कम मोहब्बत करे, अुतना ही हमारे और सारी दुनियाके लिये अच्छा है। — हिन्दी नवजीवन, ६-१०-१९२७

## आम लोगोंके लिअे अिलाज

“आपको यह जानकर खुशी होगी कि ४० बरससे भी पहले जब मैंने कुनेकी ‘न्यू सायन्स ऑफ हीलिंग’ और जुस्टकी ‘रिटर्न टु नेचर’ नामकी किताबे पढी, तभीसे मैं कुदरती अिलाजका पक्का हिमायती हो गया था। लेकिन मुझे यह कबूल करना चाहिये कि मैं ‘रिटर्न टु नेचर’ का पूरा-पूरा मतलब नहीं समझ सका हूँ — इसकी वजह मेरी अिच्छाकी कमी नहीं, बल्कि मेरे ज्ञानकी कमी है। अब मैं कुदरती अिलाजका ऐसा तरीका खोजनेकी कोशिश कर रहा हूँ, जो हिन्दुस्तानके करोडो गरीबोको फायदा पहुँचा सके। मैं सिर्फ ऐसे ही अिलाजके प्रचारकी कोशिश करता हूँ, जो मिट्टी, पानी, धूप, हवा और आकाशके अिस्तेमालसे किया जा सके। अिस अिलाजसे मनुष्यको कुदरतन् यह बात समझमे आ जाती है कि दिलसे भगवानका नाम लेना ही सारी बीमारियोंका सबसे बडा अिलाज है। अिस भगवानको हिन्दुस्तानके कुछ करोड मनुष्य रामके नामसे जानते हैं और दूसरे कुछ करोड अल्लाहके नामसे पहचानते हैं। दिलसे भगवानका नाम लेनेवाले मनुष्यका यह फर्ज हो जाता है कि वह कुदरतके अुन नियमोको समझे और अुनका पालन करे, जो भगवानने मनुष्यके लिअे बना दिये हैं। यह दलील हमे अिस नतीजे पर पहुँचाती है कि बीमारीका अिलाज करनेसे अुसे रोकना बेहतर है। अिसलिअे मैं लाजिमी तौर पर लोगोको सफाअीके नियम समझाता हूँ, यानी अुन्हे मन, शरीर और अुसके आसपासके वातावरणकी सफाअीका अुपदेश करता हूँ।”

हरिजनसेवक, १५-६-१९४७



## रामबाण उपाय

“आप जो भी कुछ लिखते हैं, मैं बड़े चावसे उसका हरअेक शब्द पढ़ता हूँ। ‘हरिजन’ का नया अंक मिलने पर जब तक उसे पूरा न पढ़ लूँ, मैं रुक नहीं सकता। नतीजा इसका यह होता है कि मेरे अन्दर अेक अजीब खुदी पैदा हो जाती है, जो चाहती है कि मैं जिसकी पूजा करूँ, वह मेरी दृष्टिमें पूर्ण हो। कोअी भी अैसी चीज जिस पर विश्वास न जमे, मुझे बेचैन कर देती है। हालमें ही आपने लिखा है कि कुदरती अपचारमें रामनाम शक्तिया अिलाज है। यह पढ़कर तो मैं बिल्कुल भ्रममें पड़ गया हूँ। आजके नौजवान अपनी सहनशीलताकी वजहसे आपकी बहुतसी बातोंका विरोध करना पसन्द नहीं करते। वे सोचते हैं ‘गाधीजीने हमको अितनी सारी चीजे सिखाअी हैं, हमें अितना अूँचा अुठाया है कि जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते थे। अिससे भी बढ़कर अुन्होंने हमें स्वराज्यके नजदीक पहुँचा दिया है। अिसलिअे रामनामकी अुनकी अिस झकको हमें बरदाश्त कर लेना चाहिये।’

“दूसरी चीजोंके साथ आपने कहा है ‘कोअी भी व्याधि हो, अगर मनुष्य हृदयसे रामनाम ले, तो व्याधि नष्ट होनी चाहिये।’ (हरिजनसेवक, ३-३-१९४६)

‘जिस चीजका मनुष्य पुतला बना है, उसीसे हम अिलाज ढूँढें। पुतला पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायुका बना है। अिन पाँच तत्त्वोंसे जो मिल सके सो ले।’ (हरिजनसेवक, ३-३-१९४६)

‘और मेरा दावा है कि शारीरिक रोगोंको दूर करनेके लिअे भी रामनाम सबसे बढ़िया अिलाज है।’ (हरिजनसेवक, ७-४-१९४६)

“पहले-पहल जब कुदरती अपचारमें आपने अिस चीजको दाखिल किया, तो मैंने समझा कि आप श्रद्धाके आधार पर चलनेवाले मानसिक अपचार (Psycho-Therapy) अथवा क्रिश्चियन-सायन्सको ही दूसरे शब्दोंमें रख रहे हैं। अपचारकी हरअेक प्रणालीमें अिनका अपना स्थान होता है। अपूरके

अपने पहले अुद्धरणकी मैंने इसी मानीमे व्याख्या की। अूपर दिये हुअे दूसरे वाक्यको समझना कठिन है। आखिरकार अिन पच महाभूतोके बिना, जिनका जिक्र करते हुअे आप कहते हैं कि सिर्फ वही अुपचारके साधन होने चाहिये, दवाअियोंका बनना भी तो नामुमकिन है।

“अगर आप श्रद्धा पर जोर देते हैं, तो मेरा कोअी झगडा नही। रोगीके लिये जरूरी है कि वह अच्छा होनेके लिये श्रद्धा भी रखे। लेकिन यह मान लेना मुश्किल है कि सिर्फ श्रद्धासे ही हमारे शारीरिक रोग भी दूर हो जायगे। दो साल पहले मेरी छोटी लडकीको ‘अिन्फेण्टाअिल पैरेलिसिस’ (Infantile Paralysis) हो गया था। अगर आजके नये तरीकोसे अुसका अिलाज न किया जाता, तो बेचारी हमेशाके लिये पगु हो जाती। आप यह तो मानेंगे कि अेक ढाअी सालके बच्चेको ‘अिन्फेण्टाअिल पैरेलिसिस’ से मुक्त होनेके लिये रामनामका जप बताकर हम अुसकी मदद नही कर सकते, और न अेक माताको अपने बच्चेके लिये अकेले अेक रामनामका ही जप करनेको आप राजी कर सकते हैं।

“२४ मार्चके अकमे आपने चरकका जो प्रमाण दिया है, अुससे मुझे कोअी प्रोत्साहन नही मिलता, क्योकि आपने ही मुझे सिखाया है कि कोअी चीज कितनी ही पुरानी या प्रामाणिक क्यो न हो, अगर दिलको न जचे तो अुसे नही मानना चाहिये।”

नौजवानोके अेक अध्यापक अिस तरह लिखते हैं।

रामनाममे फेथ-हीलिंग (श्रद्धासे अिलाज करने) और क्रिश्चियन-सायन्सके\* गुण होते हुअे भी वह अुनसे बिलकुल अलग है। रामनाम लेना तो

\* अपनी आखिरी रोजकी बातचीतमे लॉर्ड लोथियनने क्रिश्चियन सायन्स अर्थात् अीसाअी-विज्ञानका जिक्र किया और अुस पर गाधीजीकी राय मागी। गाधीजीने कहा — “मनुष्यका अीश्वरसे अटूट सम्बन्ध है। अिसलिये मनुष्य जितने ही अशोमे अपने अिस सम्बन्धको पहचानेगा, अुतने ही अशोमे वह पाप और रोगसे मुक्त हो जायगा। श्रद्धासे मनुष्य जो अच्छा हो जाता है, अुसका रहस्य यही है। क्योकि अीश्वर सत्य, स्वास्थ्य और प्रेम है।”

गाधीजीने आगे कहा—“और वह तो वैद्य भी है। मेरा अीसाअी-विज्ञानके साथ कोअी झगडा नही है। मैंने तो बरसो पहले जोहानिसबर्गमे कहा था कि मैं अुस सिद्धान्तको पूरी तरह मान सकता हू। पर बहुतसे अीसाअी-वैज्ञानिकोमे रा-३

अस सचाओका ओक नमूना मात्र है, जिसके लिये वह लिया जाता है। जिस वक्त कोओ आदमी बुद्धिपूर्वक अपने अन्दर ओश्वरका दर्शन करता है, ओसी वक्त वह अपनी शारीरिक, मानसिक और नैतिक सब व्याधियोसे छूट जाता है। यह कहकर कि हमे प्रत्यक्ष जीवनमे कोओ ओसा आदमी नही मिलता, हम अस बयानकी सचाओको झूठ नही ठहरा सकते। हा, जिन लोगोको ओश्वर पर विश्वास नही है, ओनके लिये बेशक मेरी दलील बेकार है।

क्रिश्चियन साइन्टिस्ट, फेथ-हीलर और साओको-थेरेपिस्ट अगर चाहे, तो रामनाममे छिपी सचाओकी थोडी गवाही दे सकते है। मै दलील देकर पाठकोको ज्यादा नही बता सकता। जिसने कभी चीनी खाओ नही, ओसे कैसे समझाये कि चीनी मीठी होती है? ओसे तो चीनी चखनेके लिये ही कह सकते है।

मेरी कोओ श्रद्धा नही है। बौद्धिक विश्वास होना ओक बात है, पर किसी चीजको हृदयसे श्रद्धापूर्वक ग्रहण कर लेना दूसरी बात है। मै अस विधानको मजूर करता हू कि रोगमात्र पापका परिणाम है। आदमीको अगर खासी भी आती है, तो वह पापका ही फल है। मेरी अपनी अस खूनके दबाववाली बीमारीका कारण भी अत्यधिक काम और चिन्ताका बोझ ही तो है। पर सवाल यह है कि मैने क्यो ओतना काम और चिन्ता की? अत्यधिक काम और जल्दबाजी भी तो पाप ही है। मै यह भी खूब जानता हू कि डॉक्टरोसे बचना भी मेरे लिये पूरी तरह सम्भव था। पर ओसाओ-विज्ञानने शारीरिक स्वास्थ्य और रोगवाले प्रश्नको जो ओतना अधिक महत्त्व दे रखा है, वह मेरी समझमे नही आता।”

लॉर्ड लोथियनने कहा—“आदमी अगर ओतना मान ले कि रोगमात्र पापका ही फल है तो काफी है। गीतामे भी तो कहा है न कि पचेन्द्रियोके विषयोका मनुष्यको त्याग कर देना चाहिये, क्योकि वे माया है। ओश्वर जीवन, प्रेम और स्वास्थ्य है।”

गाधीजी — “मैने ओसे कुछ दूसरे शब्दोमे रखा है। ओश्वर सत्य है। क्योकि हमारे धर्मग्रथोमे लिखा है कि सिवा सत्यके कुछ है ही नही। ओसीका अर्थ हुआ ओश्वर जीवन है। और ओसलिये मै कहता हू कि सत्य और प्रेम ओक ही सिक्केकी दो बाजुओ है। और प्रेम वह जरिया है, जिसके द्वारा हम सत्यको प्राप्त कर सकते है, जो कि हमारा ध्येय है।”—  
हरिजनसेवक, २९-१-१९३८

अस पुण्य-नामका हृदयसे जप करनेके लिये जो जरूरी शर्तें हैं, अन्हें मैं यहा नहीं दोहराऊंगा।

चरकका प्रमाण अन्ही लोगोके लिये फायदेमन्द है, जो रामनाममे श्रद्धा और विश्वास रखते हैं। दूसरे लोगोको हक है कि वे अस पर विचार न करे।

बच्चे गैर-जिम्मेदार होते हैं। बेशक रामनाम अुनके लिये नहीं है। वे तो मा-बापकी दया पर जीनेवाले बेबस जीव हैं। अससे हमें पता चलता है कि मा-बापकी बच्चोके और समाजके प्रति कितनी भारी जिम्मेदारी है। मैं अुन मा-बापोको जानता हूँ, जिन्होंने अपने बच्चोके रोगोके बारेमे लापरवाही की है, और यहा तक समझ लिया है कि हमारे रामनाम लेनेसे ही वे अच्छे हो जायगे।

आखिरमे, सब दवाअिया पच महाभूतोसे बनी हैं, यह दलील देना विचारोकी अराजकता जाहिर करता है। मैंने सिर्फ असिलिये असकी तरफ अिशारा किया है कि वह दूर हो जाय।

हरिजनसेवक, २८-४-१९४६

## २६

### आयुर्वेद और कुदरती उपचार

अीश्वरकी स्तुति और सदाचारका प्रचार हर तरहकी बीमारीको रोकनेका अच्छे-से-अच्छा और सस्ते-से-सस्ता अिलाज है। मुझे असमें जरा भी शक नहीं। अफसोस अस बातका है कि वैद्य, हकीम और डॉक्टर अस सस्ते अिलाजका अुपयोग ही नहीं करते। बल्कि हुआ यह है कि अुनकी किताबोमे अस अिलाजकी कोअी जगह ही नहीं रही, और कही है तो असने जन्तर-मन्तरकी शकल अस्तियार करके लोगोको वहमके कुअेमे ढकेला है। अीश्वरकी स्तुति या रामनामको वहमसे कोअी निस्वत नहीं। यह कुदरतका सुनहला कानून है। जो अस पर अमल करता है, वह बीमारीसे बचा रहता है। जो अमल नहीं करता, वह बीमारियोसे घिरा रहता है। तन्दुरुस्त रहनेका जो कानून है, वही बीमार होनेके बाद बीमारीसे छुटकारा पानेका भी कानून है। सवाल यह होता है कि जो रामनाम जपता है और नेकचलनीसे रहता है,

अुसको बीमारी हो ही क्यों? सवाल ठीक ही है। आदमी स्वभावसे ही अपूर्ण है। समझदार आदमी पूर्ण बननेकी कोशिश करता है। लेकिन पूर्ण वह कभी बन नहीं पाता, इसलिये अनजाने गलतिया करता है। सदाचारमे अीश्वरके बनाये सभी कानून समा जाते है, लेकिन अुसके सब कानूनको जानने-वाला सपूर्ण पुरुष हमारे पास नहीं है। मसलन्, अेक कानून यह है कि हृदसे ज्यादा काम न किया जाय। लेकिन कौन बतावे कि यह हृद कहा खतम होती है? यह चीज तो बीमार पडने पर ही मालूम होती है। मिताहार और युक्ताहार यानी कम और जरूरतके मुताबिक खाना कुदरतका दूसरा कानून है। कौन बतावे कि इसकी हृद कब लाघी जाती है? मै कैसे जानू कि मेरे लिअे युक्ताहार क्या है? अैसी तो कअी बाते सोची जा सकती है। इस सबका निचोड यही है कि हर आदमीको अपना डॉक्टर खुद बनकर अपने अपूर लागू होनेवाले कानूनका पता लगा लेना चाहिये। जो इसका पता लगा सकता है और अुस पर अमल कर सकता है, वह १२५ बरस जीयेगा ही।

श्री वल्लभराम वैद्य पूछते है कि मामूली मसाले और पाक वगैरा चीजे कुदरती अिलाजमे शुमार की जा सकती है या नहीं? यह अेक बडे कामका सवाल है। डॉक्टर दोस्तोका यह दावा है कि वे पूरी तरह कुदरती अिलाज करनेवाले है। क्योंकि दवाये जितनी भी है, सब कुदरतने ही बनाअी है। डॉक्टर तो अुनकी नअी मिलावटे भर करते है। इसमे बुरा क्या है? इस तरह हर चीज पेश की जा सकती है। मै तो यही कहूंगा कि राम-नामके सिवा जो कुछ भी किया जाता है, वह कुदरती अिलाजके खिलाफ है। इस मध्यबिन्दुसे हम जितने दूर हटते है, अुतने ही असल चीजसे दूर जा पडते है। इस तरह सोचते हुअे मै यह कहूंगा कि पाच महाभूतोका असल अुपयोग कुदरती अिलाजकी हृद है। इससे आगे बढनेवाला वैद्य अपने अिर्द-गिर्द जो दवाये अुगती हो या अुगाअी जा सके, अुनका अिस्तेमाल सिर्फ लोगोके भलेके लिअे करे, पैसे कमानेके लिअे नहीं, तो वह भी कुदरती अिलाज करनेवाला कहला सकता है। अैसे वैद्य आज कहा है? आज तो वे पैसा कमानेकी होडा-होडीमे पडे है। छानबीन और खोज-अीजाद कोअी करता नहीं। अुनके आलस और लोभकी वजहसे आयुर्वेद आज कगाल बन गया है।

हरिजनसेवक, १९-५-१९४६

## अरुळीकांचनमे

पहले ही दिन गावके बाहर सामूहिक प्रार्थना की गयी और दूसरी जगहोकी तरह यहा भी सबके अेक साथ रामधुन गानेका रिवाज शुरू किया गया। प्रार्थनामे जो भजन गाया गया था, अुसका आधार लेकर गाधीजीने वहा आये हुअे गावके लोगोके सामने शरीरकी बीमारियोको मिटानेवाली बढियासे बढिया कुदरती दवाके रूपमे रामनाम पेश किया “अभी हमने जो भजन गाया, अुसमे भक्त कहता है ‘हरि! तुम हरो जनकी पीर।’ यानी हे भगवान तू अपने भक्तोका दुःख दूर कर। अिसमे जिस दुःखकी बात कही गयी है, वह सब तरहके दुःखोसे सम्बन्ध रखती है। मन या तनकी किसी खास बीमारीकी चर्चा अिसमे नही है।” फिर गाधीजीने लोगोको कुदरती अिलाजकी सफलताके नियम बताये “रामनामके प्रभावका आधार अिस बात पर है कि आपकी अुसमे सजीव श्रद्धा है या नही। अगर आप गुस्सा करते है, सिर्फ शरीरकी हिफाजतके लिये नही, बल्कि मौज-शौकके लिये खाते और सोते है, तो समझिये कि आप रामनामका सच्चा अर्थ नही जानते। अिस तरह जो रामनाम जपा जायगा, अुसमे सिर्फ होठ हिलेगे, दिल पर अुसका कोअी असर न होगा। रामनामका फल पानेके लिये आपको जपते समय अुसमे लीन हो जाना चाहिये, और अुसका प्रभाव आपके जीवनके तमाम कामोमे दिखायी पडना चाहिये।”

### पहले बीमार

दूसरे दिन सुबहसे बीमार आने लगे। कोअी ३० होंगे। गाधीजीने अुनमे से पाच या छहको देखा और अुन सबकी बीमारीके प्रकारको देखकर थोडे हेरफेरके साथ सबको अेकसे ही अिलाज सुझाये। मसलन्, रामनामका जप, सूर्यस्नान, बदनको जोरसे रगडना या घिसना, कटिस्नान, दूध, छाछ, फल, फलोका रस और पीनेके लिये साफ और ताजा पानी। शामकी प्रार्थना-सभामे अुन्होंने अपने विषयको समझाते हुअे कहा “सचमुच यह पाया गया है कि मन और शरीरकी तमाम आधि-व्याधियोका अेक ही समान कारण है। अिसलिये

अनु सबका अेक ही आम<sup>१</sup> अिलाज भी हो, तो अुसमे अवरजकी कोअी बात नही। रोगोकी तरह अिलाज भी अेक ही ढगके हो सकते हैं। असलिये आज सुबह मेरे पास जितने बीमार आये थे, अनु सबको मैंने रामनामके साथ करीब-करीब अेकसा ही अिलाज सुझाया था। लेकिन अपने रोजमरकि जीवनमे जब शास्त्र हमे अनुकूल नही होते, तो हम अनुके वचनोका मन-चाहा अर्थ निकालकर अपना काम चला लेते हैं। मनुष्यने अस कलाका अच्छा विकास कर लिया है। हमने अपने मन पर अेक अैसे भ्रम या वहमको सवार होने दिया है कि शास्त्रोका अुपयोग सिर्फ असलिये है कि अगले जन्ममे जीवका आध्यात्मिक कल्याण हो और धर्मका पालन असलिये करना है कि मरनेके बाद पुण्यकी यह कमाअी काम आ सके। मेरा मत अैसा नही है। अगर अस जीवनके व्यवहारमे धर्मका कोअी अुपयोग न हो, तो अगले जन्ममे मुझे अुससे क्या निस्वत हो सकती है?

“अिस दुनियामे बिरला ही कोअी अैसा होगा, जो शरीर और मनकी सभी बीमारियोसे बिलकुल बरी हो। तन और मनकी कुछ बीमारिया तो अैसी हैं, जिनका अस दुनियामे कोअी अिलाज ही नही। जैसे, अगर शरीरका कोअी अग खडित हो गया हो, तो अुसको फिरसे पैदा कर देनेका चमत्कार रामनाममे कहासे आये? लेकिन अुसमे अससे भी बडा चमत्कार कर दिखानेकी ताकत है। वह अग-भग या बीमारियोके बावजूद सारी जिन्दगी अटूट शान्तिके\* साथ बितानेकी शक्ति देता है और अुमर पूरी होने पर जिस जगह सबको जाना पडता है, वहा जानेकी बारी आने पर मौतके दुखको और चिताकी विजयके डरको मिटा देता है, यह क्या कोअी छोटा-मोटा चमत्कार है? जब आगे-पीछे मौत आने ही वाली है, तो वह कब आयेगी, अस फिकरमे हम पहलेसे ही क्यों मरे?”

### कुदरती अिलाजके मूल तत्त्व

“मनुष्यका भौतिक शरीर पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायु नामके पांच तत्वोसे बना है, जो पच महाभूत कहलाते हैं। अिनमे से तेज तत्व शरीरको शक्ति पहुचाता है। आत्मा अुसको चैतन्य प्रदान करती है।

---

\* रामनाम जैसी शान्ति प्रदान करनेवाली दूसरी कोअी शक्ति नही है। — प्रेस रिपोर्ट, १०-१-१९४६

“अिन सबमे सबसे जरूरी चीज हवा है। आदमी बिना खाये कभी हफ्तो तक जी सकता है, पानीके बिना भी वह कुछ घण्टे बिता सकता है, लेकिन हवाके बिना तो कुछ ही मिनटोमे अुसकी देहका अन्त हो सकता है। अिसीलिअे अीश्वरने हवाको सबके लिअे सुलभ बनाया है। अन्न और पानीकी तगी कभी-कभी पैदा हो सकती है, हवाकी कभी नहीं। अैसा होते हुअे भी हम बेवकूफोकी तरह अपने घरोके अन्दर खिडकी और दरवाजे बन्द करके सोते हैं और अीश्वरकी प्रत्यक्ष प्रसादी-सी ताजी और साफ हवासे फायदा नहीं अुठाते। अगर चोरोका डर लगता है, तो रातमे अपने घरोके दरवाजे और खिडकिया बन्द रखिये, लेकिन खुद अपनेको अुनमे बन्द रखनेकी क्या जरूरत है ?

“साफ और ताजी हवा पानेके लिअे आदमीको खुलेमें सोना चाहिये। लेकिन खुलेमे सोकर धूल और गन्दगीसे भरी हवा लेनेका कोअी मतलब नहीं। अिसलिअे आप जिस जगह सोये, वहा धूल और गन्दगी नहीं होनी चाहिये। धूल और सरदीसे बचनेके लिअे कुछ लोग सिरसे पैर तक ओढ लेनेके आदी होते हैं। यह तो बीमारीसे भी बदतर अिलाज हुआ। दूसरी बुरी आदत मुहसे सास लेनेकी है। नथनोकी राह फेफडोमे पहुचनेवाली हवा छनकर साफ हो जाती है, और अुसे जितना गरम होना चाहिये अुतनी गरम भी वह हो लेती है।

“जो आदमी जहा चाहे वहा और जिस तरह चाहे अुस तरह थूक कर, कूडा-करकट डालकर या गन्दगी फैलाकर या दूसरे तरीकोसे हवाको गन्दी करता है, वह कुदरतका और मनुष्योका गुनहगार है। मनुष्यका शरीर अीश्वरका मंदिर है। अुस मन्दिरमे जानेवाली हवाको जो गन्दी करता है, वह मन्दिरको भी बिगाडता है। अुसका रामनाम लेना फजूल है।”

हरिजनसेवक, ७-४-१९४६



## अरुळीकांचनमें कुदरती उपचार

कुदरती उपचारके दो पहलू हैं अके अीश्वरकी शक्ति यानी रामनामसे दर्द मिटाना और दूसरा, ऐसे अपाय करना कि दर्द पैदा ही न हो सके। मेरे साथी लिखते हैं कि काचन गावके लोग गावको साफ रखनेमें मदद देते हैं। जिस जगह शरीर-सफाई, घर-सफाई और ग्राम-सफाई हो, युक्ताहार हो और योग्य व्यायाम हो, वहा कम-से-कम बीमारी होती है। और अगर चित्तशुद्धि भी हो, तो कहा जा सकता है कि बीमारी असम्भव हो जाती है। रामनामके बिना चित्तशुद्धि नहीं हो सकती। अगर देहातवाले अितनी बात समझ जाय, तो वैद्य, हकीम या डॉक्टरकी जरूरत न रह जाय।

काचन गावमें गाये नामको ही है। अिसे मैं कमनसीबी मानता हूँ। कुछ भैसे हैं, लेकिन मेरे पास जितने प्रमाण हैं, वे बताते हैं कि गाय सबसे ज्यादा उपयोगी प्राणी है। गायका दूध भी खानेमें आरोग्यप्रद है और गायका जो उपयोग किया जा सकता है, वह भैंसका कभी नहीं किया जा सकता। मरीजोंके लिये तो वैद्य लोग गायके दूधका ही उपयोग बतलाते हैं। अिसलिये मैं अुम्मीद रखूंगा कि काचनवासी अरुळीमें गायोंका अेक जूथ रखेंगे, जिससे सब लोगोंको गायका ताजा और साफ दूध मिल सके। सेहत अच्छी रखनेके लिये दूधकी बहुत ज्यादा जरूरत रहती है।

कुदरती उपचारके गर्भमें यह बात रही है कि मानव-जीवनकी आदर्श रचनामें देहातकी या शहरकी आदर्श रचना आ ही जाती है और अुसका मध्यबिन्दु तो अीश्वर ही हो सकता है।

हरिजनसेवक, २६-५-१९४६

## गरीबोंके लिये कुदरती अिलाज

कुदरती उपचारमे जीवन-परिवर्तनकी बात आती है। यह कोअी वैद्यकी दी हुअी पुडिया लेनेकी बात नही है, और न अस्पताल जाकर मुफ्त या फीस देकर दवा लेने या अुसमे रहनेकी ही बात है। जो मुफ्त दवा लेता है, वह भिक्षुक बनता है। जो कुदरती उपचार करता है, वह कभी भी भिक्षुक नही बनता। वह अपनी प्रतिष्ठा बढाता है और अच्छा बननेका अुपाय खुद ही कर लेता है। वह अपने शरीरमे से जहर निकालकर अैसी कोशिश करता है कि जिससे दुबारा बीमार न पड सके।

कुदरती अिलाजमे मध्यबिन्दु तो रामनाम ही है न? रामनामसे आदमी सब रोगोसे सुरक्षित बनता है। शर्त यह है कि नाम भीतरसे निकलना चाहिये। और, रामनामके भीतरसे निकलनेके लिये नियम-पालन जरूरी हो जाता है। अुस हालतमे मनुष्य रोग-रहित होता है। अिसमे न कष्टकी बात है, न खर्चकी। मोसम्बी खाना अुपचारका अनिवार्य अग नही है।

पथ्य खाना — युक्ताहार लेना — अवश्य अनिवार्य अग है। हमारे देहात हमारी तरह ही कगाल है। देहातमे साग-सब्जी, फल, दूध वगैरा पैदा करना कुदरती अिलाजका खास अग है। अिसमे जो वक्त खर्च होता है, वह व्यर्थ तो जाता ही नही, बल्कि अुससे सभी देहातियोको और आखिरकार सारे हिन्दुस्तानको लाभ होता है।

हरिजनसेवक, २-६-१९४६

## कुदरती अिलाज और आधुनिक अिलाज

मेरा कुदरती अिलाज तो सिर्फ गाववालोके और गावोके लिजे ही है। जिसलिजे अुसमे खुर्दबीन, अेक्सरे वगैराकी कोअी जगह नही। और न कुदरती अिलाजमे कुनैन, अेमिटिन, पेनिसिलिन-जैसी दवाअियोकी ही गुजाअिष है। अुसमे अपनी सफाअी, घरकी सफाअी, गावकी सफाअी और तन्दुरुस्तीकी हिफाजतका पहला स्थान है। और अितना करना काफी है। जिसकी तहमे खयाल यह है कि अगर हर आदमी अस कलामे निष्णात हो सके, तो कोअी बीमारी ही न हो। और, बीमारी आ जाय तो अुसे मिटानेके लिजे कुदरतके सभी कानूनो पर अमल करनेके साथ साथ रामनाम ही असल अिलाज है। यह अिलाज सार्वजनिक या आम नही हो सकता। जब तक खुद अिलाज करनेवालेमें रामनामकी सिद्धि न आ जाय, तब तक रामनाम-रूपी अिलाजको अेकदम आम नही बनाया जा सकता। लेकिन पचमहाभूतोमे से यानी पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और हवामे से जितनी शक्ति ली जा सके, अुतनी लेकर रोग मिटानेकी यह अेक कोशिश है, और मेरे खयालमे कुदरती अिलाज यही खतम हो जाता है। जिसलिजे आजकल अुरुळीकाचनमे जो प्रयोग चल रहा है, वह गाववालोको तन्दुरुस्तीकी हिफाजत करनेकी कला सिखाने और बीमारोकी बीमारीको पचमहाभूतोकी मददसे मिटानेका प्रयोग है। जरूरत मालूम होने पर अुरुळीमे मिलनेवाली जडी-बूटियोंका अिस्तेमाल किया जा सकता है, और पथ्य-परहेज तो कुदरती अिलाजका जरूरी हिस्सा है ही।

हरिजनसेवक, ११-८-१९४६

## पश्चिमकी ओर नजर न रखे

हमें अपना यह वहम दूर करना होगा कि जो कुछ करना है, उसके लिये पश्चिमकी तरफ नजर दौड़ाने पर ही आगे बढ़ा जा सकता है। अगर कुदरती अिलाज सीखनेके लिये पश्चिम जाना पड़े, तो मैं नहीं मानता कि वह अिलाज हिन्दुस्तानके कामका होगा। यह अिलाज, तो सबके घरमे मौजूद है। हमेशा कुदरती अिलाज करनेवालेकी राय लेनेकी जरूरत भी न रहनी चाहिये। वह अितनी आसान चीज है कि हरअेक आदमीको उसे सीख लेना चाहिये। अगर रामनाम लेना सीखनेके लिये विलायत जाना जरूरी हो, तब तो हम कहीके भी न रहे। रामनामको मैंने अपनी कल्पनाके कुदरती अिलाजकी बुनियाद माना है। इसी तरह यह सहज ही समझमे आने लायक है कि पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायुके अिलाजके लिये समुद्र पार जानेकी जरूरत हो ही नहीं सकती। दूसरा जो कुछ सीखना है वह यही है— गावोमे मौजूद है। देहाती दवाये, जड़ी-बूटिया, दूसरे देशोमे नहीं मिलेगी। वे तो आयुर्वेदमे ही है। अगर आयुर्वेदवाले धूर्त हो, तो पश्चिम जाकर आनेसे वे कुछ भले नहीं बन जायगे। शरीर-शास्त्र पश्चिमसे आया है। सब कोअी कबूल करेगे कि उसमे से बहुत कुछ सीखने लायक है। लेकिन उसे सीखनेके बहुतसे जरिये इस मुल्कमे मिल सकते हैं। मतलब यह कि पश्चिममे जो कुछ अच्छा है, वह ऐसा है और होना चाहिये कि सब जगह मिल सके। साथ ही, यहा यह भी कह देना जरूरी है कि कुदरती अिलाज सीखनेके लिये यह बिलकुल जरूरी नहीं कि शरीर-शास्त्र सीखा ही जाय।

कुने, जुस्ट, फादर क्नेअिप वगैरा लोगोने जो लिखा है, सो सबके लिये है और सब जगहोके लिये है। वह सीधा है। उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती अिलाज जाननेवालोके पास उसकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है, और होनी चाहिये। कुदरती अिलाज अभी गावोमे तो दाखिल हुआ ही नहीं है। उस शास्त्रमे हम गहरे पैठे ही नहीं हैं। करोडोको ध्यानमे रखकर उस पर सोचा नहीं गया है। अभी वह शुरू ही हुआ है। आखिर वह कहा जाकर स्केगा, सो कोअी कह नहीं सकता। सभी शुभ साहसोकी तरह उसके पीछे भी तपकी ताकत जरूरी है। नजर पश्चिमकी ओर न जाय, बल्कि अपने अन्दर जाय।

हरिजनसेवक, २-६-१९४६

## कुदरतके नियम

स० — आपके सुझावके मुताबिक रामनामका — सच्चिदानन्दके नामका — मेरा जप चालू है। और उससे मेरी क्षयकी बीमारीमें सुधार भी होने लगा है। यह सही है कि साथमें डॉक्टरी अिलाज भी चल रहा है। लेकिन आप कहते हैं कि युक्ताहार और मिताहारसे मनुष्य बीमारियोंसे दूर रहकर अपनी उमर बढ़ा सकता है। मैं तो पिछले २५ बरससे मिताहारी रहता आया हूँ, फिर भी आज ऐसी बीमारीका भोग बना हुआ हूँ। अिसे क्या पहले जन्म या अिस जन्मकी कमनसीबी कहा जाय ?

आप यह भी कहते हैं कि मनुष्य १२५ बरस जी सकता है। स्वर्गीय महादेवभाजीकी आपको बड़ी जरूरत थी, यह जानते हुअे भी भगवानने अुन्हे अुठा लिया। युक्ताहारी और मिताहारी महादेवभाजी आपको अीश्वर-स्वरूप मानकर जीते थे, फिर भी वे खूनके दबावकी बीमारी (ब्लड-प्रेसर) के शिकार बनकर सदाके लिये चल बसे। भगवानका अवतार माने जानेवाले रामकृष्ण परमहंस क्षय जैसी कैंसरकी खतरनाक बीमारीके शिकार होकर कैसे मर गये ? वे भी कैंसरका सामना क्यों न कर सके ?

ज० — मैं तो स्वास्थ्यकी हिफाजतके जो नियम खुद जानता हूँ वही बताता हूँ। लेकिन मिताहार या युक्ताहार किसे माना जाय, यह हरअेक आदमीको जानना चाहिये। अिस बारेमें जिसने बहुतसा साहित्य पढ़ा हो और बहुत विचार किया हो, वह खुद भी अिसे जान सकता है। लेकिन अिसके यह मानी नहीं कि अैसा ज्ञान या जानकारी शुद्ध और पूरी है। अिसीलिये कुछ लोग जिन्दगीको प्रयोगशाला कहते हैं। कअी लोगोके तजरबोको अिकट्ठा करना चाहिये और अुनमें से जानने लायक बातको लेकर आगे बढ़ना चाहिये। लेकिन अैसा करते हुअे अगर कामयाबी न मिले, तो भी किसीको दोष नहीं दिया जा सकता। खुदको भी दोषी नहीं कहा जा सकता। नियम गलत है, यह कहनेकी भी अेकदम हिम्मत न करनी चाहिये। लेकिन अगर हमारी बुद्धिको कोअी नियम गलत मालूम हो, तो सही नियम कौनसा है यह बतानेकी ताकत अपनेमें पैदा करके अुसका प्रचार करना चाहिये।

आपकी क्षयकी बीमारीके कभी कारण हो सकते हैं। यह भी कौन कह सकता है कि पच महाभूतोका आपने जरूरतके मुताबिक अपयोग किया या नहीं? इसलिये जहा तक मैं कुदरतके नियमको जानता हूँ और अन्हे सही मानता हूँ, वहा तक मैं तो आपसे यही कहूँगा कि कहीं-न-कहीं पच महाभूतोका अपयोग करनेमे आपने भूल की है। महादेव और राम-कृष्ण परमहंसके बारेमे आपने जो शका अुठाई, अुसका जवाब भी मेरी अूपरकी बातमे आ जाता है। कुदरतके नियमको गलत कहनेके बजाय यह कहना ज्यादा युक्तिसंगत मालूम होता है कि अिन्होंने भी कहीं-न-कहीं भूल की होगी। नियम कोअी मेरा बनाया हुआ नहीं है, वह तो कुदरतका नियम है, कअी अनुभवी लोगोने अिसे कहा है। और अिसी बातको मानकर मैं चलनेकी कोशिश करता हूँ। आखिरकार मनुष्य अपूर्ण प्राणी है। और कोअी अपूर्ण मनुष्य अिसे कैसे जान सकता है? डॉक्टर अिसे नहीं मानते। मानते भी हैं तो अुसका दूसरा अर्थ करते हैं। अिसका मुझ पर कोअी असर नहीं होता। नियमकी अैसी ताअीद करने पर भी मेरे कहनेका यह मतलब नहीं होता, न निकाला जाना चाहिये कि अिससे अूपरके किसी व्यक्तिका महत्त्व कम होता है।

हरिजनसेवक, ४-८-१९४६

३३

## विश्वास-चिकित्सा\* और रामनाम

अेक दोस्त अुलाहना देते हुअे लिखते हैं

“क्या आपका कुदरती अिलाज और विश्वास-चिकित्सा कुछ मिलती-जुलती चीजे हैं? बेशक मरीजको अिलाजमे श्रद्धा तो होनी चाहिये, लेकिन कअी अैसे अिलाज हैं जो सिर्फ विश्वाससे ही रोगीको अच्छा कर देते हैं, जैसे, माता (चेचक), पेटका दर्द वगैरा बीमारियोंके। शायद आप जानते हो कि माताका, खासकर दक्षिणमे,<sup>१</sup> कोअी अिलाज नहीं किया जाता। अिसे सिर्फ अीश्वरकी माया-मान लिया जाता है।

\* जिस अिलाजकी नीव विश्वास पर हो।

१ मद्रास राज्य।

हम मरिअम्मा देवीकी पूजा करते हैं और बहुतसे रोगी अच्छे हो जाते हैं। यह चीज अेक करामात-सी लगती है। जहा तक पेट-दर्दकी बात है, बहुतसे लोग तिरुपतिमे देवीकी मन्नते मानते हैं। अच्छे होने पर अुसकी मूर्तिके हाथ-पाव धोते हैं, और दूसरी मानी हुअी मन्नते पूरी करते हैं। मेरी ही माकी मिसाल लीजिये। अुनको पेटमे दर्द रहता था। पर तिरुपति हो आनेके बाद अुनकी वह तकलीफ दूर हो गयी।

“कृपा करके अिस बात पर रोशनी डालिये और यह भी कहिये कि कुदरती अिलाज पर भी लोग अैसा ही विश्वास क्यो न रखे? अिससे डॉक्टरोका बार-बारका खर्च बच जायगा, क्योकि चाँसरके कहनेके मुताबिक डॉक्टरका तो काम ही है कि वह दवाअी बेचनेवालेसे मिलकर बीमारको हमेशा बीमार बनाये रखे।”

जो मिसाले अूपर दी गयी है, वे न तो कुदरती अिलाजकी ही है, और न रामनामकी ही, जिसको मैंने अिसमे शामिल किया है। अुनसे यह पता जरूर चलता है कि कुदरत बहुतसे रोगियोको बिना किसी अिलाजके भी अच्छा कर देती है। ये मिसाले यह भी दिखाती है कि हिन्दुस्तानमे वहम हमारी जिन्दगीका कितना बडा हिस्सा बन गया है। कुदरती अिलाजका मध्यबिन्दु यानी रामनाम तो वहमका दुश्मन है। जो बुराअी करनेसे झिझकते नही, वे रामनामका नाजायज फायदा अुठायेगे। पर वे तो हर चीज या हर अुसूलके साथ अैसा ही करेगे। खाली जबानसे रामनाम रटनेसे अिलाजका कोअी सम्बन्ध नही। अगर मैं ठीक समझा हूँ, तो जैसा कि लेखकने बताया है, विश्वास-चिकित्सामे यह माना जाता है कि रोगी अन्ध-विश्वाससे अच्छा हो जाता है। यह मानना तो अीश्वरके नामकी हसी अुडाना है। रामनाम सिर्फ कल्पनाकी चीज नही, अुसे तो दिलसे निकलना है। परमात्मामें ज्ञानके साथ विश्वास हो और अुसके साथ-साथ कुदरतके नियमोका पालन किया जाय, तभी किसी दूसरी मददके बिना रोगी बिलकुल अच्छा हो सकता है। अुसूल यह है कि शरीरकी सेहत तभी बिलकुल अच्छी हो सकती है, जब मनकी सेहत पूरी-पूरी ठीक हो। और मन पूरा-पूरा ठीक तभी होता है, जब दिल पूरा-पूरा ठीक हो। यह वह दिल नही, जिसे डॉक्टर छाती जाचनेके यत्र (स्टेथोस्कोप) से देखते हैं, बल्कि वह दिल है जो अीश्वरका घर है। कहा जाता है कि अगर कोअी अपने अन्दर परमात्माको पहचान ले, तो अेक भी गन्दा या फजूल खयाल मनमे नही आ सकता।

जहाँ विचार शुद्ध हो, वहाँ बीमारी आ ही नहीं सकती। ऐसी हालतको पहुँचना शायद कठिन हो, पर इस बातको समझ लेना सेहतकी पहली सीढ़ी है। दूसरी सीढ़ी है, समझनेके साथ-साथ कोशिश भी करना। जब किसीके जीवनमें यह बुनियादी परिवर्तन आता है, तो उसके लिये स्वाभाविक हो जाता है कि वह उसके साथ-साथ कुदरतके अनूतम कानूनोका पालन भी करे, जो आज तक मनुष्यने ढूँढ निकाले हैं। जब तक अनुकी अपेक्षा की जाय, तब तक कोयी यह नहीं कह सकता कि उसका हृदय पवित्र है। यह कहना गलत न होगा कि अगर किसीका हृदय पवित्र है, तो उसकी सेहत रामनाम न लेते हुये भी अतनी ही अच्छी रह सकती है। बात सिर्फ यह है कि सिवा रामनामके पवित्रता पानेका और कोयी तरीका मुझे मालूम नहीं। दुनियामें हर जगह पुराने ऋषि भी इसी रास्ते पर चले हैं। और वे तो भगवानके बन्दे थे, कोयी वहमी या ढोगी आदमी नहीं।

अगर इसीका नाम 'क्रिश्चियन सायन्स' है, तो मुझे कुछ कहना नहीं है। मैं यह थोड़े ही कहता हूँ कि रामनाम मेरी ही शोध है। जहाँ तक मैं जानता हूँ, रामनाम तो ओसाओ धर्मसे भी पुराना है।

अक भाओी पूछते हैं कि क्या रामनाममे ऑपरेशनकी अजाजत नहीं ? क्यों नहीं ? अक टाग अगर दुर्घटनामे कट गओी है, तो रामनाम असे थोड़े ही वापस ला सकता है। लेकिन बहुतसी हालतोमे ऑपरेशन जरूरी नहीं होता। मगर जहाँ जरूरी हो वहाँ करवा लेना चाहिये। सिर्फ अतनी बात है कि अगर भगवानके किसी बन्देका हाथ-पाव जाता रहे, तो वह इसकी चिन्ता नहीं करेगा। रामनाम कोओी अटकलपच्चू तजवीज नहीं है, और न कोओी कामचलाओू चीज ही।

हरिजनसेवक, ९-६-१९४६



## रामनामके बारेमें भ्रम

अेक मित्र लिखते हैं

“आपने रामनामसे मलेरियाका अिलाज सुझाया। मेरी मुश्किल यह है कि जिस्मानी बीमारियोंके लिये रूहानी ताकत पर भरोसा करना मेरी समझसे बाहर है। मैं पक्की तरहसे यह भी नहीं जानता कि आया मुझे अच्छा होनेका हक भी है या नहीं। और क्या ऐसे वक्त जब मेरे देशवाले अितने दुःखमें पड़े हैं, मेरा अपनी मुक्तिके लिये प्रार्थना करना ठीक होगा? जिस दिन मैं रामनाम समझ जाऊंगा, उस दिन मैं अुनकी मुक्तिके लिये प्रार्थना करूंगा। नहीं तो मैं अपने-आपको आजसे ज्यादा खुदगरज महसूस करूंगा।”

मैं मानता हू कि यह दोस्त सत्यके सच्चे तलाश करनेवाले है। अुनकी अिस मुश्किलकी खुल्लमखुल्ला चर्चा मैंने अिसलिये की है कि अुन जैसे बहुतीकी मुश्किले अिसी तरहकी हैं।

दूसरी ताकतीकी तरह रूहानी ताकत भी मनुष्यकी सेवाके लिये है। सदियोंसे थोड़ी-बहुत सफलताके साथ शारीरिक रोगोंको ठीक करनेके लिये अुसका अुपयोग होता रहा है। अिस बातको छोड़ भी दें, तो भी अगर जिस्मानी बीमारियोंके अिलाजके लिये कामयाबीके साथ अुसका अिस्तेमाल हो सकता हो, तो अुसका अुपयोग न करना बहुत बड़ी गलती है। क्योंकि आदमी जड़ तत्त्व भी हैं और आत्मा भी है। और, अिन दोनोंका अेक-दूसरे पर असर होता है। अगर आप मलेरियासे बचनेके लिये कुनैन लेते हैं, और अिस बातका खयाल भी नहीं करते कि करोड़ोंको कुनैन नहीं मिलती, तो आप अुस अिलाजके अिस्तेमालसे क्यों अिनकार करते हैं जो आपके अन्दर है? क्या सिर्फ अिसलिये कि करोड़ों अपने अज्ञानके कारण अुसका अिस्तेमाल नहीं करते? अगर करोड़ों अनजाने या हो सकता है जान-बूझकर भी गन्दे रहे, तो क्या आप अपनी सफाई और सेहतका ध्यान छोड़ देंगे? सखावतीकी गलत कल्पनाके कारण अगर आप साफ नहीं रहेंगे, तो गन्दे और बीमार रहकर आप अुन्हीं करोड़ोंकी सेवाका फर्ज भी अपने अूपर नहीं ले सकेंगे। और यह बात तो पक्की है कि आत्माका रोगी या गन्दा होना (अुसे अच्छी और साफ रखनेसे अिनकार करना) बीमार और गन्दा शरीर रखनेसे भी बुरा है।

मुक्तिका अर्थ यही है कि आदमी हर तरहसे अच्छा रहे। फिर आप अच्छे क्यों न रहे? अगर अच्छे रहेंगे, तो दूसरोको अच्छा रहनेका रास्ता दिखा सकेंगे, और जिससे भी बढ़कर अच्छे होनेके कारण आप दूसरोकी सेवा कर सकेंगे। लेकिन अगर आप अच्छे होनेके लिये पेनिसिलिन लेते हैं, हालांकि आप जानते हैं कि दूसरोको वह नहीं मिल सकती, तो जरूर आप सरासर खुदगरज बनते हैं।

मुझे पत्र लिखनेवाले अिन दोस्तकी दलीलमे जो गडबडी है वह साफ है।

हा, यह जरूर है कि कुनैनकी गोली या गोलिया खा लेना रामनामके अपुयोगके ज्ञानको पानेसे ज्यादा आसान है। कुनैनकी गोलिया खरीदनेकी कीमतसे जिसमे कही ज्यादा मेहनत पडती है। लेकिन यह मेहनत अनु करोडोके लिये अुठानी चाहिये, जिनके नाम पर और जिनके लिये लेखक रामनामको अपने हृदयसे बाहर रखा चाहते हैं।

हरिजनसेवक, १-९-१९४६

३५

## बेचैन बना देनेवाली बात

जब कुछ महीनोकी गैरहाजिरीके बाद गाधीजी सेवाग्राम-आश्रममे लौटे, तो देखा कि आश्रमके अेक सेवककी दिमागी हालत खराब हो गयी है। जब वे पहली बार आश्रममे आये थे, तब भी अनुकी हालत अैसी ही थी। यह पागलपनका दूसरा हमला था। अनुकी हालत अितनी खराब हो गयी कि अुन्हे सभालना मुश्किल हो गया, जिसलिये अनुके बारेमे फौरन ही कुछ फैसला कर लेनेकी जरूरत पैदा हो गयी। जिसलिये वधकि सरकारी अस्पतालके बडे डॉक्टरकी यानी सिविल सर्जनकी सलाह पूछी गयी। अुन्होने कहा कि वे वधकि सरकारी सिविल अस्पतालमे तो बीमारको रख नहीं सकेंगे, लेकिन अगर अुन्हे जेलके अस्पतालमे रखा जाय, तो वे अनुकी सार-सभाल कर सकेंगे और थोडा-बहुत अिलाज भी करेंगे। जिसलिये बीमारकी और आश्रमकी भलाअीके खयालसे अनुको जेल भेजना पडा। गाधीजीके लिये यह चीज बहुत ही दुखदायी हो गयी। जिसने अुन्हे

बेचैन बना दिया। लेकिन दूसरा कोअी रास्ता भी न था। अन्होने आश्रम-वालोके सामने अपनी परेशानीका जिक्र किया। वे बोले — “ये भाओी अेक अच्छे सेवक है। पिछले साल तन्दुरुस्त होनेके बाद वे आश्रमके बगीचेका काम देखते थे और दवाखानेका हिसाब रखते थे। वे लगनके साथ अपना काम करते और अुसीमे मगन रहते थे। फिर अुन्हे मलेरिया हो गया और अुसके लिये अुनको कुनैनका अिजेक्शन दिया गया, क्योकि खाने या पीनेके बजाय सूओीके जरिये कुनैन लेनेसे वह सीधी खूनमे मिल जाती है और जल्दी असर करती है। अिन भाओीका यह खयाल हो गया है कि अिजेक्शन अुनके दिमागमे चढ गया है, और अुसीका दिमाग पर अितना बुरा असर हुआ है। आज सुबह जब मै अपने कमरेमे बैठा काम कर रहा था, तो मैने देखा कि वे बाहर खडे चिल्ला रहे हैं और हवामे अिधर-अुधर हाथ अुछालते हुअे घूम रहे हैं। मै बाहर निकलकर अुनके साथ घूमने लगा। अिससे वे शान्त हुअे। लेकिन जैसे ही मै अुनसे अलग होकर अपनी जगह पर लौटा, वे फिर अपने दिमागका तौल खो बैठे और किसीके बसके न रहे। जब वे बिफरते हैं तो किसीकी बात नही सुनते। अिसीलिये अुनको जेल भेज देना पडा।

“कुदरती तौर पर मुझे अिस खयालसे तकलीफ होती है कि हमे अपने ही अेक सेवकको जेलमे भेजना पडा है। अिस पर कोअी मुझसे पूछ सकता है — ‘आप दावा करते हैं कि रामनाम सब रोगोका रामबाण अिलाज है, तो फिर आपका वह रामनाम कहा गया?’ सच है कि अिस मामलेमे मै नाकाम रहा हू, फिर भी मै कहता हू कि रामनाममे मेरी श्रद्धा ज्यो की त्यो बनी हुओी है। रामनाम कभी नाकाम नही हो सकता। नाकामीका मतलब तो यही है कि हममे कही कोअी खामी है। अिस नाकामीकी वजहको हमे अपने अन्दर ही ढूढना चाहिये।”

हरिजनसेवक, १-९-१९४६

## नाम-साधनाकी निशानियां

रामनाम जिसके हृदयसे निकलता है, उसकी पहचान क्या है? अगर हम अतना न समझ ले, तो रामनामकी फजीहत हो सकती है। वैसे भी होती तो है ही। माला पहनकर और तिलक लगाकर रामनाम बड़बड़ाने-वाले तो बहुत मिलते हैं। कही मैं उसकी सख्याको बढा तो नही रहा हूँ? यह डर असा-वैसा नही है। आजकलके मिथ्याचारमे क्या करना चाहिये? क्या चुप रहना ही ठीक नही? हो सकता है यही ठीक हो। लेकिन बनावटी चुपसे कोअी फायदा नही। जीते-जागते मौनके लिये तो बडी भारी साधनाकी जरूरत है। उसके अभावमे हृदयगत रामनामकी पहचान क्या? इस पर हम गौर करे।

अेक वाक्यमे कहा जाय तो रामके भक्त और गीताके स्थितप्रज्ञमे कोअी भेद नही। ज्यादा गहरे अतरे तो हम देखेगे कि रामभक्त पच महाभूतोका सेवक होगा। वह कुदरतके कानून पर चलेगा, जिसलिये उसे किसी तरहकी बीमारी होगी ही नही। होगी भी तो वह उसे पच महाभूतोकी मददसे अच्छी कर लेगा। किसी भी अपायसे भौतिक दुःख दूर कर लेना शरीरी — आत्मा — का काम नही, शरीरका काम भले हो। जिसलिये जो शरीरको ही आत्मा मानते हैं, जिनकी दृष्टिमे शरीरसे अलग शरीरधारी आत्मा जैसा कोअी तत्त्व नही, वे तो शरीरको टिकाये रखनेके लिये सारी दुनियामे भटकेंगे। लका भी जायगे। जिससे अुलटे, जो यह मानता है कि आत्मा देहमे रहते हुअे भी देहसे अलग है, हमेशा कायम रहनेवाला तत्त्व है, अनित्य शरीरमें बसता है, शरीरकी संभाल तो रखता है, पर शरीरके जानेसे घबराता नही, दुःखी नही होता और सहज ही उसे छोड देता है, वह देहधारी डॉक्टर-वैद्योके पीछे नही भटकता। वह खुद ही अपना डॉक्टर बन जाता है। सब काम करते हुअे भी वह आत्माका ही खयाल रखता है। वह मूर्च्छामे से जागे हुअे मनुष्यकी तरह बरताव करता है।

अैसा मनुष्य हर सासके साथ रामनाम जपता रहता है। वह सोता है तो भी उसका राम जागता है। खाते-पीते, कुछ भी काम करते हुअे राम तो उसके साथ ही रहेगा। इस साथीका खो जाना ही मनुष्यकी सच्ची मृत्यु है।

असि रामको अपने पास रखनेके लिये या अपने-आपको रामके पास रखनेके लिये वह पंच महाभूतोंकी मदद लेकर सन्तोष मानेगा। यानी वह मिट्टी, हवा, पानी, सूरजकी रोशनी और आकाशका सहज, साफ और व्यवस्थित तरीकेसे अस्तेमाल करके जो पा सकेगा उसमें सन्तोष मानेगा। यह उपयोग रामनामका पूरक नहीं, पर रामनामकी साधनाकी निशानी है। रामनामको अिन मददगारोंकी जरूरत नहीं। लेकिन असिके बदले जो अेकके बाद दूसरे वैद्य-हकीमोंके पीछे दौड़े और रामनामका दावा करे, उसकी बात कुछ जचती नहीं।

अेक ज्ञानीने तो मेरी बात पढकर यह लिखा है कि रामनाम अैसा कीमिया है, जो शरीरको बदल डालता है। वीर्यको अिकट्ठा करना दबा कर रखे हुअे धनके समान है। उसमें से अमोघ शक्ति पैदा करनेवाला तो रामनाम ही है। खाली सग्रह करनेसे तो घबराहट होती है। किसी भी समय उसका पतन हो सकता है। लेकिन जब रामनामके स्पर्शसे वह वीर्य गतिमान होता है, अूर्ध्वगामी (अूपर जानेवाला) बनता है, तब उसका पतन नामुमकिन हो जाता है।

शरीरके पोषणके लिये शुद्ध खून जरूरी है। आत्माके पोषणके लिये शुद्ध वीर्यशक्तिकी जरूरत है। अिसे दिव्य शक्ति कह सकते हैं। यह शक्ति सारी अिन्द्रियोंकी शिथिलताको मिटा सकती है। अिसीलिये कहा है कि रामनाम हृदयमें बैठ जाय, तो नयी जिन्दगी शुरू होती है। यह कानून जवान, बूढ़े, मर्दे, औरत सबको लागू होता है।

पश्चिममें भी यह खयाल पाया जाता है। क्रिश्चियन-सायन्स नामका सम्प्रदाय बिलकुल यही नहीं, तो करीब-करीब अिसी तरहकी बात कहता है। लेकिन मैं मानता हू कि हिन्दुस्तानको अैसे सहारेकी जरूरत नहीं, क्योकि हिन्दुस्तानमें तो यह दिव्य विद्या पुराने जमानेसे चली आ रही है।

हरिजनसेवक, २९-६-१९४७

## सर्वधर्म-समभाव

मेरे पास सवालो और गुस्से भरे पत्रोंकी झड़ी लगी रहती है। पूछा जाता है आप अपनेको मुसलमान क्यों कहते हैं? आप ऐसा क्यों मानते हैं कि राम और रहीममे कोई फर्क नहीं है? आपने यहाँ तक कैसे कह डाला कि कलमा पढ़नेमे आपको कोई अंतराज नहीं है? आप पंजाब क्यों नहीं जाते? क्या आप बुरे हिन्दु नहीं हैं? क्या आप पाचवी कतारके नहीं हैं? क्या आपकी अहिंसा हिन्दुओंको डरपोक और बुजदिल नहीं बना रही है? अक लिफाफा मेरे नाम आया, जिस पर मोहम्मद गांधी लिखा था।

गांधीजीने धीरज और शान्तिके साथ लोगोंको समझाया “कुछ लोगोंके पापोंके लिये इस्लामको क्यों और कैसे दोष दिया जा सकता है? मैं सनातनी हिन्दू होनेका दावा करता हूँ। और चूँकि हिन्दू धर्मका निचोड़ और सचमुच दुनियाके सारे धर्मोंका निचोड़ सर्वधर्म-समभाव है, मेरा यह दावा है कि अगर मैं अच्छा हिन्दू हूँ, तो मैं अच्छा मुसलमान और अच्छा ईसायी भी हूँ। अपनेको या अपने धर्मको दूसरोसे ऊँचा माननेका दावा करना धर्म-भावनाके खिलाफ है। नम्रता अहिंसाकी जरूरी शर्त है। क्या हिन्दू धर्मग्रन्थोंमें यह नहीं कहा गया है कि ईश्वरके हजार नाम हैं? तो रहीम उनमें से एक क्यों नहीं हो सकता? कलमा सिर्फ भगवानकी तारीफ करता है और मोहम्मदको उसका पैगम्बर मानता है। जैसे मैं बुद्ध, जरथुस्त और ईसाको मानता हूँ, वैसे ही ईश्वरकी तारीफ करनेमे और मोहम्मदको पैगम्बर माननेमे मुझे कोई हिचकिचाहट नहीं है।”

हरिजन, २७-४-१९४७

## सच्ची रोशनी

मुझे अफसोस है कि आज हिन्दुस्तानमें रामराज्य नहीं है। जिसलिये हम दिवाली कैसे मना सकते हैं? वही आदमी जिस विजयकी खुशी मना सकता है, जिसके दिलमें राम है। क्योंकि भगवान ही हमारी आत्माको रोशनी दे सकता है, और ऐसी ही रोशनी सच्ची रोशनी है। आज जो भजन गाया गया, उसमें कविकी भगवानको देखनेकी अच्छा पर जोर दिया गया है। लोगोकी भीड़ दिखावटी रोशनी देखने जाती है, लेकिन आज हमें जिस रोशनीकी जरूरत है वह तो प्रेमकी रोशनी है। हमारे दिलोंमें प्रेमकी रोशनी पैदा होनी चाहिये। तभी सब लोग बधाभिया पाने लायक बन सकते हैं। आज हजारों-लाखों लोग भयानक दुख भोग रहे हैं। क्या आप लोगोमें से हरएक अपने दिल पर हाथ रखकर यह कह सकता है कि हर दुखी आदमी या औरत — फिर वह हिन्दू, सिक्ख या मुसलमान कोभी भी हो — मेरा सगा भाई या बहन है? यही आपकी कसौटी है। राम और रावण भलाई और बुराईकी ताकतोंके बीच हमेशा चलनेवाली लड़ाईके प्रतीक हैं। सच्ची रोशनी भीतरसे पैदा होती है।

हरिजनसेवक, २३-११-१९४७

## अवसानसे अंक दिन पहले

[ २ फरवरी, १९४८ को श्री किशोरलालभाभीको गांधीजीके हाथका लिखा हुआ अंक पोस्ट कार्ड मिला, जिसकी नकल नीचे दी जाती है।

नोट — श्री शकरन हिन्दुस्तानी तालीमी सच, सेवाग्राममें शिक्षक है।

यहां 'किया' क्रियाका सम्बन्ध गांधीजीकी 'करो या मरो' की प्रतिज्ञासे है, जो अन्होंने दिल्ली पहुंचने पर ली थी।

'दोनोको आशीर्वाद' का मतलब है — श्री किशोरलालभाभीको और उनकी पत्नी श्री गोमतीबहनको।

— सम्पादक ]

“ नजी दिल्ली, २९-१-’४८

“ चि० किशोरलाल,

“ आज प्रार्थनाके बाद मैं अपना सारा समय पत्र लिखनेमें बिता रहा हूँ। शकरनजीकी लडकीके मरनेके समाचार यहाँ भेजकर तुमने ठीक किया। मैंने उनको पत्र लिख दिया है। मेरे वहाँ (सेवाग्राम) आनेकी बातको अभी अनिश्चित समझना चाहिये। वहाँ ता० ३ से ता० १२ तक रहनेकी बात मैं चला रहा हूँ। अगर यह कहा जाय कि दिल्लीमें मैंने ‘किया’ है, तो प्रतिज्ञा-पालनके लिये मेरा यहाँ रहना अब जरूरी नहीं है। जिसका आधार यहाँके मेरे साथियों पर है। शायद कल निश्चय किया जा सकेगा। मेरे आनेका मकसद अंक तो जिस पर विचार करना है कि रचनात्मक काम करनेवाली सारी सस्थाये अंक हो सकती हैं या नहीं, और दूसरे, जमनालालकी पुण्यतिथि मनाना है। मुझमें ठीक शक्ति आ रही है। जिस बार किडनी और लिवर दोनों बिगड़े हैं। मेरी दृष्टिसे यह रामनाममें मेरे विश्वासके कच्चेपनकी वजहसे है।

दोनोको आशीर्वाद ”

हरिजनसेवक, ८-२-१९४८

४०

“ राम ! राम ! ”

जब गांधीजी प्रार्थना-सभाके बीचसे रस्सियोंसे घिरे रास्तेमें चलने लगे, तो उन्होंने प्रार्थनामें शामिल होनेवाले लोगोंके नमस्कारोका जवाब देनेके लिये लडकियोंके कंधोंसे अपने हाथ अठा लिये। अकेलाअकेला भीड़में से कोअी दाहिनी ओरसे भीड़को चीरता हुआ उस रास्ते पर आया। छोटी मनुने यह सोचा कि वह आदमी बापूके पाव छूनेको आगे बढ़ रहा है। जिसलिये उसने उसे ऐसा करनेके लिये झिडका, क्योंकि प्रार्थनाके लिये पहले ही देर हो चुकी थी। उसने रास्तेमें आनेवाले आदमीका हाथ पकड़कर [उसे रोकनेकी कोशिश की। लेकिन उसने जोरसे मनुको धक्का दिया, जिससे उसके हाथकी आश्रम-भजनावली, माला और बापूका पीकदान नीचे गिर गये। ज्यों ही वह बिखरी हुअी चीजोंको अठानेके लिये झुकी, वह आदमी बापूके सामने



खड़ा हो गया — अतना नजदीक खड़ा था कि पिस्तोलसे निकली हुयी गोलीका खोल बादमे बापूके कपडोकी पतमे अलझा हुआ मिला। सात कारतूसोवाली ऑटोमेटिक पिस्तोलसे जल्दी-जल्दी तीन गोलिया छूटी। पहली गोली नाभीसे ढाई अंच अूपर और मध्यरेखासे साढे तीन अंच दाहिनी तरफ पेटकी दाहिनी बाजूमे लगी। दूसरी गोली मध्यरेखासे अेक अंचकी दूरी पर दाहिनी तरफ घुसी और तीसरी गोली छातीकी दाहिनी तरफ लगी। पहली और दूसरी गोली शरीरको पार करके पीठ पर बाहर निकल आयी। तीसरी गोली अुनके फेफडेमे ही रुकी रही। पहले वारमे अुनका पाव, जो गोली लगनेके वक्त आगे बढ रहा था, नीचे आ गया। दूसरी गोली छोडी गयी, तब तक वे अपने पावो पर ही खडे थे। और अुसके बाद वे गिर गये। अुनके मुहसे आखिरी शब्द “राम। राम।” निकले।

हरिजनसेवक, १५-२-१९४८

## ४१

### प्रार्थना-प्रवचनोंमें से

रामनाम — अुसके नियम और अनुशासन

गाधीजीने कहा रामनाम आदमीको बीमारीमे मदद कर सकता है, लेकिन अुसके कुछ नियम और अनुशासन हैं। कोयी जरूरतसे ज्यादा खाना खाकर ‘रामनाम’ जपे और फिर भी अुसे पेटका दर्द हो, तो वह गाधीको दोष नहीं दे सकता। रामनामका अुचित ढगसे अुपयोग किया जाय तभी अुससे लाभ होता है। कोयी आदमी रामनाम जपे और लूटपाट मचावे, तो वह मोक्षकी आशा नहीं कर सकता। वह सिर्फ अुन्हीके लिअे है, जो आत्मशुद्धिके लिअे अुचित अनुशासन पालनेके लिअे तैयार है।

— बम्बयी, १५-३-’४६

### सबसे असरकारक अिलाज

अुसलीकाचनकी प्रार्थना-सभामे भाषण करते हुअे गाधीजीने कहा . रामधुन शारीरिक और मानसिक बीमारियोके लिअे सबसे असरकारक अिलाज है। कोयी डॉक्टर या वैद्य दवा देकर बीमारी अच्छी करनेका वचन नहीं

दे सकता। लेकिन अगर आप भगवानसे प्रार्थना करे, तो वह आपके दु खो और चिंताओको जरूर मिटा सकता है। लेकिन प्रार्थनाको असरकारक बनानेके लिये हमे सच्चे दिलसे रामधुनमे भाग लेना चाहिये, और तभी हमे शांति और सुखका अनुभव हो सकता है।

असके अलावा, दूसरी शर्तें भी हैं, जिन्हे पूरा करना जरूरी है। हमें अचित्त खुराक लेना चाहिये, काफी सोना चाहिये और कभी गुस्सा नहीं करना चाहिये। सबसे पहली बात तो यह है कि हमे कुदरतके साथ मेल साध कर रहना चाहिये और उसके नियमोंका पालन करना चाहिये।

— पूना, २२-३-’४६

### तैयारी जरूरी

प्रार्थनाके बाद सभामे भाषण करते हुये गांधीजीने कहा श्रीमानदार स्त्री-पुरुषोंने मुझे कहा है कि पूरी-पूरी कोशिश करने पर भी वे यह नहीं कह सकते कि वे दिलसे रामनाम लेते हैं। अन्हे मेरा जवाब यह है कि वे कोशिश करते रहे और अपार धीरज रखे। अक लडकेको डॉक्टर बननेके लिये कम-से-कम १६ सालका कठिन अभ्यास जरूरी होता है। तब फिर राम-नामको दिलमे बसानेके लिये कितना ज्यादा समय जरूरी होना चाहिये।

— नयी दिल्ली, २०-४-’४६

### भीतरी और बाहरी पवित्रता

जो आदमी रामनाम जपकर अपनी अन्तरात्माको पवित्र बना लेता है, वह बाहरी गन्दगीको बरदाश्त नहीं कर सकता। अगर लाखों-करोड़ों लोग सच्चे हृदयसे रामनाम जपे, तो न तो दगे — जो सामाजिक रोग है — हो और न बीमारी हो। दुनियामे रामराज्य कायम हो जाय।

— नयी दिल्ली, २१-४-’४६

### रामनामका दुरुपयोग

आज प्रार्थनाके बादके भाषणमे गांधीजीने कुदरती अिलाजका जिक्र किया। यानी तन, मन और आत्माकी बीमारियोंको खास तौर पर राम-नामकी मददसे मिटानेके बारेमे समझाया। अक भाजीने लिखा था कि कुछ लोग अन्ध-विश्वासकी वजहसे कपडों पर रामनाम छपवा लेते हैं, और अन्हे अपने

बदन पर, खासकर छाती पर पहनते-ओढते हैं। दूसरे कुछ लोग कागजके टुकड़ों पर भारीक अक्षरोंमें करोड़ोंकी तादादमें रामनाम लिखते हैं और अन्हें काट-काटकर अुनकी छोटी-छोटी गोलिया अिस खयालसे निगल जाते हैं कि अिस तरह वे यह दावा कर सकेंगे कि रामनाम अुनके दिलमें छप गया है। अेक और भाअीने अुनसे पूछा था कि क्या अुन्होंने रामनामको सब तरहकी बीमारियोंका अेक ही रामबाण अिलाज कहा है? और क्या अुनके ये राम अीश्वरके अवतार और अयोध्याके राजा दशरथके पुत्र थे? कुछ अैसे भी लोग हैं, जो मानते हैं कि गाधीजी खुद भुलावेमें पड़े हुअे हैं और अन्ध-विश्वाससे भरे अिस देशके हजारों अन्ध-विश्वासोंमें अेक और अन्ध-विश्वास बढाकर दूसरोंको भी भुलावेमें डालनेकी कोशिश कर रहे हैं। गाधीजीने कहा “अिस तरहकी टीकाका मेरे पास कोअी जवाब नही है। मैं तो अपने दिलसे यह कहता हू कि अगर लोग सचाअीका दुरुपयोग करते हैं और धोखा-धडीसे काम लेते हैं, तो मैं अुसकी परवाह क्यों करू? जब तक मुझे अपनी सचाअीका पक्का भरोसा है, मैं अिस डरसे अुसका अैलान करनेसे रुक कैसे सकता हू कि लोग अुसे गलत समझेंगे या अुसका गलत अिस्तेमाल करेंगे? अिस दुनियामे अैसा कोअी नही है, जिसने पूरी-पूरी सचाअीको जाना हो। यह तो सिर्फ अेक अीश्वरका ही विशेषण है। हम सब तो सिर्फ सापेक्ष सत्यको ही जानते हैं। अिसलिअे जिसे हम जानते हैं, अुसीके मुताबिक हम अपना बरताव रख सकते हैं। अिस तरह सचाअीका पालन करनेसे कोअी कभी गुमराह नही हो सकता।”

—नअी दिल्ली, २४-५-'४६

### रामनाम कैसे लें ?

आजके अपने भाषणमें गाधीजीने बताया कि किस तरह अिन्सानको सतानेवाली तीनों तरहकी बीमारियोंके लिअे अकेले रामनामको ही रामबाण अिलाज बनाया जा सकता है। अुन्होंने कहा “अिसकी पहली शर्त तो यह है कि रामनाम दिलके अन्दरसे निकलना चाहिये। लेकिन अिसका मतलब क्या? लोग अपनी शारीरिक बीमारियोंका अिलाज खोजनेके लिअे दुनियाके आखिरी छोर तक जानेसे भी नही थकते, जब कि मन और आत्माकी बीमारियोंके सामने ये शारीरिक बीमारिया बहुत कम महत्त्व रखती हैं। मनुष्यका भौतिक

शरीर तो आखिर अेक दिन मिटने ही वाला है। अुसका स्वभाव ही है कि वह हमेशाके लिये रह ही नहीं सकता। और तिस पर भी लोग अपने अन्दर रहनेवाली अमर आत्माको भुलाकर अुसीका ज्यादा प्यार-दुलार करते हैं। रामनामसे श्रद्धा रखनेवाला आदमी अपने शरीरको अैसे झूठे लाड नहीं लडा-येगा, बल्कि अुसे अीश्वरकी सेवा करनेका अेक जरिया-भर समझेगा। अुसको अिस तरहका माकूल जरिया बनानेके लिये रामनामसे बढकर दूसरी कोअी चीज नहीं।

“रामनामको हृदयमें अकित करनेके लिये अनन्त धीरजकी जरूरत है। अिसमें युग-के-युग लग सकते हैं, लेकिन यह कोशिश करने जैसी है। अिसमें कामयाबी भी भगवानकी कृपासे ही मिल सकती है।

“जब तक आदमी अपने अन्दर और बाहर सचाबी, अीमानदारी और पवित्रताके गुणोको नहीं बढाता, तब तक अुसके दिलसे रामनाम नहीं निकल सकता। हम लोग रोज शामकी प्रार्थनामें स्थितप्रज्ञका वर्णन करनेवाले श्लोक पढते हैं। हममें से हरअेक आदमी स्थितप्रज्ञ बन सकता है, बशर्ते कि वह अपनी अिन्द्रियोको अपने काबूमें रखे और जीवनको सेवामय बनानेके लिये ही खाये, पीये और मौज-शौक या हसी-विनोद करे। मसलन्, अगर अपने विचारो पर आपका कोअी काबू नहीं है और अगर आप अेक तग अघेरी कोठरीमें अुसकी तमाम खिडकिया और दरवाजे बन्द करके सोनेमें कोअी हर्ज नहीं समझते और गन्दी हवा लेते हैं या गन्दा पानी पीते हैं, तो मैं कहूंगा कि आपका रामनाम लेना बेकार है।

“लेकिन अिसका यह मतलब नहीं कि चूँकि आप जितने चाहिये अुतने पवित्र नहीं हैं, अिसलिये आपको रामनाम लेना छोड देना चाहिये। क्योकि पवित्र बननेके लिये भी रामनाम लेना लाभकारी है। जो आदमी दिलसे रामनाम लेता है, वह आसानीसे अपने-आप पर काबू रख सकता है और अनुशासनमें रह सकता है। अुसके लिये तन्दुरुस्ती और सफाअीके नियमोका पालन करना सहल हो जायगा। अुसकी जिन्दगी सहज भावसे बीत सकेगी — अुसमें कोअी विषमता न होगी। वह किसीको सताना या दुख पहुचाना पसन्द नहीं करेगा। दूसरोके दु खोको मिटानेके लिये, अुन्हें राहत पहुचानेके लिये, खुद तकलीफ अुठा लेना अुसकी आदतमें आ जायगा और अुसको हमेशाके लिये अेक अमिट सुखका लाभ मिलेगा — अुसका मन अेक शाश्वत और अमर सुखसे भर जायगा।

असलिये मैं कहता हूँ कि आप अस कोशिशमें लगे रहिये और जब तक काम करते हैं तब तक सारा समय मन-ही-मन रामनाम लेते रहिये। अस तरह करनेसे अक दिन ऐसा भी आयेगा, जब रामनाम आपका सोते-जागतेका साथी बन जायगा और अस हालतमें आप अीश्वरकी कृपासे तन, मन और आत्मासे पूरे-पूरे स्वस्थ और तन्दुरुस्त बन जायगे।”

—नजी दिल्ली, २५-५-’४६

### मौन विचारकी शक्ति

आजकी प्रार्थना-सभामें गाधीजीने कहा “आप सब मेरे साथ रामनाम लेने या रामनाम लेना सीखनेके लिये रोज रोज अिन प्रार्थना-सभाओंमें आते रहे हैं। लेकिन रामनाम सिर्फ जवानसे नहीं सिखाया जा सकता। मुहसे निकले बोलके मुकाबले दिलका मौन विचार कहीं ज्यादा ताकत रखता है। अक सच्चा विचार सारी दुनिया पर छा सकता है — असे प्रभावित कर सकता है। वह कभी बेकार नहीं जाता। विचारको बोल या कामका जामा पहनानेकी कोशिश ही असकी ताकतको सीमित कर देती है। ऐसा कौन है जो अपने विचारको शब्द या कार्यमें पूरी तरह प्रकट करनेमें कामयाब हुआ हो?”

आगे चलकर गाधीजीने कहा “आप यह पूछ सकते हैं कि अगर ऐसा है, तो फिर आदमी हमेशाके लिये मौन ही क्यों न ले ले? असूलकी दृष्टिसे तो यह सभव है, लेकिन जिन शर्तोंके मुताबिक मौन विचार पूरी तरह क्रियाकी जगह ले सकते हैं, उन शर्तोंको पूरा करना बहुत मुश्किल है। मैं खुद अपने विचारों पर अस तरहका पूरा-पूरा काबू पा लेनेका कोअी दावा नहीं कर सकता। मैं अपने मनसे बेमतलब और बेकारके खयालोंको पूरी तरह दूर नहीं रख सकता। अस हालतको पाने या अस तक पहुचनेके लिये तो अनन्त धीरज, जागृति और तपश्चर्याकी जरूरत है।

“कल जब मैंने आपसे यह कहा था कि रामनामकी शक्तिका कोअी पार नहीं है, तब मैं किसी आलंकारिक भाषामें नहीं बोल रहा था, बल्कि सचमुच यही कहना भी चाहता था। मगर अस चीजको महसूस करनेके लिये बिलकुल शुद्ध और पवित्र हृदयसे रामनामका निकलना जरूरी है। मैं खुद अस हालतको पानेकी कोशिशमें लगा हुआ हूँ। मेरे दिलमें तो असकी अक तसवीर खिच गयी है, लेकिन मैं असे पूरी तरह अमलमें

नहीं ला सका हूँ। जब वह हालत पैदा हो जायगी, तब तो रामनाम रटना भी जरूरी न रह जायगा।\*

“मुझे अुम्मीद है कि मेरी गैरहाजिरीमें भी आप अपने घरोंमें अलग-अलग और अेक साथ बैठकर रामनाम लेते रहेंगे। सबके साथ मिलकर, सामूहिक रूपमें, प्रार्थना करनेका रहस्य यह है कि अुसका अेक-दूसरे पर जो शान्त प्रभाव पडता है, वह आध्यात्मिक अुन्नतिकी राहमें मददगार हो सकता है।”

—नयी दिल्ली, २६-५-'४६

### रामनाम जैसा कोअी जादू नहीं

आजकी प्रार्थना-सभामें गाधीजीने कहा “रामनाम सिर्फं कुछ खास आदमियोंके लिये ही नहीं है, वह सबके लिये है। जो रामका नाम लेता है, वह अपने लिये अेक भारी खजाना जमा करता जाता है। और यह तो अेक अैसा खजाना है, जो कभी खूटता ही नहीं। जितना अिसमें से निकालो, अुतना बढता ही जाता है। अिसका अन्त ही नहीं है। और जैसा कि अुपनिषद् कहता है ‘पूर्णमें से पूर्ण निकालो, तो पूर्ण ही बाकी रहता है’, वैसे ही रामनाम तमाम बीमारियोंका अेक शर्तिया अिलाज है, फिर चाहे वे शारीरिक हो, मानसिक हो, या आध्यात्मिक हो।

“लेकिन शर्त यह है कि रामनाम दिलसे निकले। क्या बुरे विचार आपके मनमें आते हैं? क्या काम या लोभ आपको सताते हैं? अगर अैसा है तो रामनाम जैसा कोअी जादू नहीं।” और अुन्होंने अपना मतलब अेक मिसाल देकर समझाया “फर्ज कीजिये कि आपके मनमें यह लालच पैदा होता है कि बगैर मेहनत किये, बेअीमानीके तरीकेसे, आप लाखों रुपये कमा लें। लेकिन अगर आपको रामनाम पर श्रद्धा है, तो आप सोचेंगे कि अपने बीबी-बच्चोंके लिये आप अैसी दौलत क्यों अिकट्ठी करे जिसे वे शायद अुडा दे? अच्छे चाल-चलन और अच्छी तालीम और ट्रेनिंगके रूपमें अुनके

\* मैं अपने जीवनमें अैसे समयकी जरूर आशा करता हूँ, जब रामनामका जप भी अेक रुकावट हो जायगा। जब मैं यह समझ लूँगा कि राम वाणीसे भी परे है, तब मुझे अुसका नाम दोहरानेकी जरूरत नहीं रह जायगी।

—यंग अिडिया, १४-८-'२४

लिअे अैसी विरासत क्यो न छोड जाय, जिससे वे अीमानदारी और मेहनतके साथ अपनी रोटी कमा सके ? आप यह सब सोचते तो है, लेकिन कर नही पाते । मगर रामनामका निरतर जप चलता रहे, तो अेक दिन वह आपके कण्ठसे हृदय तक अुतर आयेगा, और रामबाण अुपाय साबित होगा । वह आपके सब भ्रम मिटा देगा, आपके झूठे मोह और अज्ञानको छुडा देगा । तब आप समझ जायगे कि आप कितने पागल थे, जो अपने बाल-बच्चोके लिअे करोडोकी अिच्छा करते थे, बजाय असके कि अुन्हें रामनामका वह खजाना देते, जिसकी कीमत कोअी पा नही सकता, जो हमे भटकने नही देता, जो मुक्तिदाता है । और आप खुशीसे फूले नही समायेगे । आप अपने बाल-बच्चोसे और अपनी पत्नीसे कहेंगे 'मै करोडो कमाने गया था, मगर वह कमाना तो भूल गया । दूसरे करोड लाया हू ।' वे पूछेंगे 'कहा है वह हीरा, जरा देखे तो ।' जवाबमे आपकी आखे हसेगी, मुह हसेगा और धीरेसे आप जवाब देगे 'जो करोडोका पति है, अुसे हृदयमे रखकर लाया हू । तुम भी चैनसे रहेंगे, मै भी चैनसे रहूंगा ।''

—मसूरी, ८-६-'४६

### सारी प्रार्थनाओका सार

शामकी प्रार्थनाके बादके अपने भाषणमे गाधीजीने कहा मै आशा करता हू कि आप अपने घरोमे सुबह-शाम नियमसे प्रार्थना करेंगे । अगर आप न चाहे तो आपके लिअे सस्कृत श्लोक सीखना कोअी जरूरी नही । रामधुन ही काफी है । सारी प्रार्थनाओका सार यही है कि आप अपने दिलोमे अीश्वरको बसा ले । अगर आप असमे सफल हो जाय, तो आपका, समाजका और सारी दुनियाका भला होगा ।

—मसूरी, ८-६-'४६

### सरासर धोखा

रामका नाम लेना और रावणका काम करना निकम्मीसे निकम्मी चीज है । हम अपने-आपको धोखा दे सकते है, सारी दुनियाको धोखा दे सकते है, लेकिन रामको धोखा नही दे सकते ।

—नअी दिल्ली, १८-६-'४६

### श्रीश्वरके नामका अमृत

प्रार्थनामें गाये हुअे मीराबाजीके भजनकी व्याख्या करते हुअे गाधीजीने कहा जिस भजनमें भक्त आत्मासे जी भरकर श्रीश्वर-नामका अमृत पीनेको कहता है। मामूली खान-पानसे आदमीका दिल बूब जाता है और जरूरतसे ज्यादा खाने-पीनेसे बीमारी होती है। लेकिन श्रीश्वर-नामके अमृतकी ऐसी कोई सीमा नहीं है। आदमी जितना ज्यादा उसे पीता है, उतनी ही उसके लिये उसकी प्यास बढ़ती है—लेकिन वह हृदयमें गहरा पैठ जाना चाहिये। जब ऐसा होता है तब हमारा सारा भ्रम और आसक्ति, सारी वासना और द्वेष दूर हो जाते हैं। शर्त यही है कि हम जिस कोशिशमें लगे रहे और धीरज रखे। ऐसे प्रयत्नका अनिवार्य नतीजा सफलता है।

—नयी दिल्ली, १८-६-'४६

### श्रद्धाका चमत्कार

आजकी प्रार्थना-सभामें गाधीजीने कहा “प्रार्थनामें श्रद्धा रखनेवालेके लिये निराशा नामकी कोई चीज नहीं होनी चाहिये, क्योंकि वह जानता है कि समय उस सर्वशक्तिमान भगवानके हाथमें है। वही समय पर सब कुछ करता है। जिसलिये भक्त हमेशा श्रद्धा और धीरजके साथ किसी भी कामके होनेका रास्ता देखता है।”

गजेन्द्र-मोक्षकी कथा पर टीका करते हुअे उन्होंने कहा “जिस कथाका निचोड़ यह है कि परीक्षाके समय श्रीश्वर हमेशा अपने भक्तकी मदद करता है। शर्त यही है कि उस पर मनुष्यकी जीती-जागती श्रद्धा हो और उसीका मनुष्य आसरा ले। श्रद्धाकी कसौटी यह है कि अपना फर्ज अदा करनेके बाद उसका जो कुछ भी भला या बुरा नतीजा हो उसे मनुष्य मान ले। सुख आये या दुःख, उसके लिये दोनों बराबर होने चाहिये। जनक राजाके बारेमें कहा जाता है कि एक बार उन्हें किसीने आकर कहा ‘महाराज! आपकी राजधानी मिथिला जल रही है।’ उन्होंने जवाब दिया ‘मिथिलाया प्रदग्धाया न मे दह्यति कश्चन’—मिथिलाको आग लगी है तो मुझे उससे क्या? उनके जिस धीरज और शान्तिका रहस्य यह था कि वे हमेशा जाग्रत रहते थे, हमेशा अपना फर्ज अदा करते थे। जिसलिये बाकी सब कुछ वे श्रीश्वर पर छोड़ सकते थे।



“तो आप यह जान ले कि पहले तो श्रीश्वर अपने भक्तको मुसीबतोंसे बचा ही लेता है, और अगर मुसीबत आ ही पड़े, तो भक्त शान्तिसे श्रीश्वरकी मरजीके सामने सिर झुकाकर खुशी-खुशी उसे सह लेता है।”

— नयी दिल्ली, २०-६-'४६

### रामनामका महत्त्व

आजकी प्रार्थना-सभामे गांधीजीने पूछा “क्या मैं अकेले नयी किस्मके अन्ध-विश्वासका प्रचार कर रहा हूँ? श्रीश्वर कोअी व्यक्ति नहीं। वह सब जगह मौजूद है और सर्वशक्तिमान है। जो भी कोअी उसे अपने दिलमे जगह देता है, वह ऐसी अजीब आशाओं और अुमगोसे भर जाता है, जिनकी ताकतका मुकाबला भाप और बिजलीकी ताकतसे नहीं किया जा सकता। वह ताकत तो अुससे भी ज्यादा सूक्ष्म होती है। रामनाम कोअी जादू-टोना नहीं है। वह तो अपने समूचे अर्थके साथ ही लिया जाना चाहिये। रामनाम गणितका अेक ऐसा सूत्र या फॉर्मूला है, जो थोडेमे बेहिसाब खोज और तजरबे (प्रयोग) को जाहिर कर देता है। सिर्फ मुहसे रामनाम रटनेसे कोअी ताकत नहीं मिलती। ताकत पानेके लिअे यह जरूरी है कि सोच-समझ-कर नाम जपा जाय और जपकी शर्तोंका पालन करते हुअे जिन्दगी बितायी जाय। श्रीश्वरका नाम लेनेके लिअे मनुष्यको श्रीश्वरमय या खुदाकी जिन्दगी बितानी चाहिये।”

— पूना, २-७-'४६

### भीतरी और बाहरी सफाई

आजकी प्रार्थना-सभामे गांधीजीने हरिजन-बस्तीके आसपासकी गन्दगीका जिक्र किया, जिसमे वे रहते थे। अुन्होंने कहा “यहा मैं अेक ओवर-सीयरके मकानमे रहता हूँ। मेरी समझमे नहीं आता कि क्यो ये ओवर-सीयर और यहाकी सफाईका अिन्तजाम करनेवाले यानी म्युनिसिपैलिटी और पी० डब्ल्यु० डी० के लोग अिस सारी गन्दगीको बरदाश्त करते हैं। मेरे यहा आने और रहनेसे फायदा ही क्या, अगर मैं अिस जगहको साफ और स्वास्थ्यप्रद बनानेके लिअे अुन्हे समझा न सकूँ?”

है। लेकिन मेरा यह भी विश्वास है कि रामनाम ही सारी बीमारियोंका सबसे बड़ा अिलाज है। इसलिये वह सारे अिलाजोसे अपर है। चारो तरफसे मुझे घेरनेवाली आगकी लपटोके बीच तो भगवानमे जीती-जागती श्रद्धाकी मुझे सबसे बड़ी जरूरत है। वही लोगोको इस आगको बुझानेकी शक्ति दे सकता है। अगर भगवानको मुझसे काम लेना होगा, तो वह मुझे जिन्दा रखेगा, वर्ना मुझे अपने पास बुला लेगा।

“आपने अभी जो भजन सुना है, उसमे कविने मनुष्यको कभी रामनाम न भूलनेका उपदेश दिया है। भगवान ही मनुष्यका एक आसरा है। इसलिये आजके सकटमे मैं अपने-आपको पूरी तरह भगवानके भरोसे छोड़ देना चाहता हूँ और शरीरकी बीमारीके लिये किसी तरहकी डॉक्टरी मदद नहीं लेना चाहता।”

— नजी दिल्ली, १८-१०-’४७

## ४२

### रोजके विचार

बीमारी मात्र मनुष्यके लिये शरमकी बात होनी चाहिये। बीमारी किसी भी दोषकी सूचक है। जिसका तन और मन सर्वथा स्वस्थ है, उसे बीमारी होनी ही नहीं चाहिये।

— सेवाग्राम, २६-१२-’४४

विकारी विचार भी बीमारीकी निशानी है। इसलिये हम सब विकारी विचारसे बचते रहे।

— सेवाग्राम, २७-१२-’४४

विकारी विचारसे बचनेका एक अमोघ अुपाय रामनाम है। नाम कठसे ही नहीं, किन्तु हृदयसे निकलना चाहिये।

— सेवाग्राम, २८-१२-’४४

व्याधि अनेक है, वैद्य अनेक है, उपचार भी अनेक है। अगर सारी व्याधिको एक ही माने और उसका मिटानेहारा वैद्य एक राम ही है अैसा समझे, तो हम बहुत-सी झझटोसे बच जाय।

— सेवाग्राम, २९-१२-’४४

आश्चर्य है कि वैद्य मरते हैं, डॉक्टर मरते हैं, फिर भी अनुके पीछे हम भटकते हैं। लेकिन जो राम मरता नहीं है, हमेशा जिन्दा रहता है और अचूक वैद्य है, उसे हम भूल जाते हैं।

—सेवाग्राम, ३०-१२-'४४

अससे भी ज्यादा आश्चर्य यह है कि हम जानते हैं कि हम भी मरने-वाले तो हैं ही, बहुत करे तो वैद्यादिकी दवासे शायद हम थोड़े दिन और काट सकते हैं और असलिअे ख्वाहते हैं।

—सेवाग्राम, ३१-१२-'४४

अिसी तरह बूढ़े, बच्चे, जवान, धनिक, गरीब, सबको मरने हुअे पाते हैं, तो भी हम सतोपसे बैठना नहीं चाहते और थोड़े दिन जीनेके लिअे रामको छोड सब प्रयत्न करते हैं।

—सेवाग्राम, १-१-'४५

कैसा अच्छा हो कि अितना समझकर हम रामके भरोसे रहकर जो भी व्याधि आवे, उसे बरदाश्त करे और अपना जीवन आनन्दमय बनाकर व्यतीत करे।

—सेवाग्राम, २-१-'४५

अगर धार्मिक माना जानेवाला मनुष्य रोगसे दुखी हो, तो समझना चाहिये कि उसमे किसी-न-किसी चीजकी कमी है।

—सेवाग्राम, २२-४-'४५

अगर लाख प्रयत्न करने पर भी मनुष्यका मन अपवित्र रहे, तो रामनाम ही उसका अेकमात्र आधार होना चाहिये।

—मद्रासके नजदीक पहुचते हुअे, २१-१-'४६

मै जितना ज्यादा विचार करता हूँ, अतना ही ज्यादा यह महसूस करता हूँ कि ज्ञानके साथ हृदयसे लिया हुआ रामनाम सारी बीमारियोंकी रामबाण दवा है।

—अुरुळी, २२-३-'४६

आसक्ति, घृणा वगैरा भी रोग हैं और वे शारीरिक रोगोसे ज्यादा बुरे हैं। रामनामके सिवा अनुका कोअी अिलाज नहीं है।

अुरुळी, २३-३-'४६

मनकी गन्दगी शरीरकी गन्दगीसे ज्यादा खतरनाक है, बाहरी गन्दगी आखिरकार भीतरी गन्दगीकी ही निशानी है।

— अरुळी, २४-३-’४६

अीश्वरकी शरणमे जानेसे किसीको जो आनन्द और सुख मिलता है, उसका कौन वर्णन कर सकता है?

— अरुळी, २५-३-’४६

रामनाम अुन्हीकी मदद करता है, जो उसे जपनेकी शर्तें पूरी करते हैं।

— नअी दिल्ली, ८-४-’४६

रामनाम जपके साथ-साथ अगर रामके योग्य सेवा न की जाय, तो वह व्यर्थ जाता है।

— नअी दिल्ली, २१-४-’४६

बीमारीसे जितनी मौते नहीं होती, उससे ज्यादा बीमारीके डरसे हो जाती है।

— शिमला, ७-५-’४६

तीन तरहके रोगोके लिये रामनाम ही यकीनी अिलाज है।

— नअी दिल्ली, २४-५-’४६

जो रामनामका आसरा लेता है, उसकी सारी अिच्छाएं पूरी होती हैं।

— नअी दिल्ली, २५-५-’४६

अगर कोअी रामनामका अमृत पीना चाहता है, तो यह जरूरी है कि वह काम, क्रोध वगैराको अपने पाससे भगा दे।

— नअी दिल्ली, २०-६-’४६

जब सब कुछ अच्छा होता है, तब तो सब कोअी अीश्वरका नाम लेते ही हैं, लेकिन सच्चा भक्त तो वही है, जो सब कुछ बिगड जाने पर भी अीश्वरको याद करता है।

— बम्बअी, ६-७-’४६

रामनामका रसायन आत्माको आनन्द देता है और शरीरके रोग मिटाता है।

— पूना, ९-७-’४६

## ४३

### दो पत्र

१

यरवडा मन्दिर  
१२-११-१९३०

प्रिय

शरीरकी तन्दुरुस्तीके लिये तुम्हे कटिस्नान और सूर्यस्नान लेना चाहिये। और मनकी शान्तिके लिये रामनाम सबसे बढ़िया अिलाज है। जब कोभी विकार तुम्हे तकलीफ दे, तब अपने आप पर सयम रखो। ओश्वरके प्रकाशमे चलनेका अेक ही रास्ता है, और वह है अुसकी पैदा की हुअी सृष्टिकी सेवा करना। ओश्वरकी कृपा या प्रकाशका अिससे दूसरा कोभी अर्थ ही नहीं है।

बापूके आशीर्वाद

२

सेवाग्राम,  
९-१-१९४५

प्रिय

तुम्हारा पत्र मिला। तुम अच्छे होते हो या नहीं — अिसकी क्या परवाह है? हम जितना ज्यादा ओश्वर पर आधार रखेंगे, अुतनी ही ज्यादा मानसिक शान्ति हमें मिलेगी। बेशक, वैद्य और डॉक्टर तो हैं ही, लेकिन वे हमें ओश्वरसे बहुत दूर ले जाते हैं। अिसीलिअे मैंने तुम्हे वहा भेजना ज्यादा पसन्द किया। कुदरती अिलाज हमें ओश्वरके ज्यादा नजदीक ले जाता है। अगर हम अुसके बिना भी काम चला सके, तो मैं अुसका कोभी विरोध नहीं करूंगा। लेकिन अुपवाससे हम क्यों डरे या शुद्ध हवासे क्यों बचे? कुदरती अिलाजका मतलब है कुदरत — ओश्वर — के ज्यादा नजदीक जाना। देखें मैं अिसमे कितना सफल होता हूँ। मैं सचमुच शक्तिसे बाहर काम नहीं करूंगा।

बापूके आशीर्वाद

६९

## सच्चा डॉक्टर राम ही है

नोआखालीमे आमकी नामका एक गाव है। वहा बापूजीके लिये बकरीका दूध कही न मिल सका। सब तरफ तलाश करते-करते जब मैं थक गयी, तब आखिर मैंने बापूको यह बात बतायी। बापूजी कहने लगे “तो अुसमे क्या हुआ? नारियलका दूध बकरीके दूधकी जगह अच्छी तरह काम दे सकता है। और बकरीके घीके बजाय हम नारियलका ताजा तेल निकालकर खायेगे।”

अिसके बाद नारियलका दूध और तेल निकालनेका तरीका बापूने मुझे बताया। मैंने निकालकर अुन्हे दिया। बापूजी बकरीका दूध हमेशा आठ औंस लेते थे, अुसी तरह नारियलका दूध भी आठ औंस लिया। लेकिन हजम करनेमे बहुत भारी पडा और अुससे अुन्हे दस्त होने लगे। अिससे शाम तक बापूको अितनी कमजोरी आ गयी कि बाहरसे झोपडीमे आते-आते अुन्हे चक्कर आ गये।

जब-जब बापूको चक्कर आनेवाले होते, तब-तब अुनके चिह्न पहले ही दिखायी देने लगते थे। अुन्हे बहुत ज्यादा जमाभिया आती, पसीना आता, और कभी-कभी वे आखे भी फेर लेते थे। अिस तरह अुनके जमाभिया लेनेसे चक्कर आनेकी सूचना तो मुझे पहले ही मिल चुकी थी। मगर मैं सोच रही थी कि अब बिछौना चार ही फुट तो रहा, वहा तक तो बापूजी पहुच ही जायेगे। लेकिन मेरा अन्दाज गलत निकला। और मेरे सहारे चलते-चलते ही बापूजी लडखडाने लगे। मैंने सावधानीसे अुनका सिर सभाल रखा और निर्मलबाबूको जोरसे पुकारा। वे आये और हम दोनोने मिलकर अुन्हे बिछौने पर सुला दिया। फिर मैंने सोचा — ‘कही बापू ज्यादा बीमार हो गये, तो लोग मुझे मूर्ख कहेंगे। पासके देहातमे ही सुशीलाबहन है। अुन्हे न बुलवा लू?’ मैंने चिट्ठी लिखी और भिजवानेके लिये निर्मलबाबूके हाथमे दी ही थी कि अितनेमे बापूको होश आया और मुझे पुकारा “मनुडी!”

(बापूजी जब लाडसे बुलाते थे, तो मुझे मनुडी कहते थे।) मैं पास गयी तो कहने लगे — “तुमने निर्मलबाबूको आवाज लगाकर बुलाया, यह मुझे बिल्कुल नहीं रुचा। तुम अभी बच्ची हो, इसलिये मैं तुम्हें माफ तो कर सकता हूँ। परन्तु तुमसे मेरी अुम्मीद तो यही है कि तुम और कुछ न करके सिर्फ सच्चे दिलसे रामनाम लेती रहो। मैं अपने मनमें तो रामनाम ले ही रहा था। पर तुम भी निर्मलबाबूको बुलानेके बजाय रामनाम शुरू कर देती, तो मुझे बहुत अच्छा लगता। अब देखो यह बात सुशीलासे न कहना, और न उसे चिट्ठी लिखकर बुलाना। क्योंकि मेरा सच्चा डॉक्टर तो राम ही है। जहाँ तक उसे मुझसे काम लेना होगा, वहाँ तक मुझे जिलायेगा, और नहीं तो अुठा लेगा।”

‘सुशीलाको न बुलाना’ यह सुनते ही मैं काप अुठी और मैंने तुरत निर्मलबाबूके हाथसे चिट्ठी छीन ली। चिट्ठी फट गयी। बापूने पूछा — “क्यों, तुमने चिट्ठी लिख भी डाली थी न?” मैंने लाचारीसे मजूर किया। तब कहने लगे — “आज तुम्हें और मुझे अीश्वरने बचा लिया। यह चिट्ठी पढकर सुशीला अपना काम छोडकर मेरे पास दौडी आती, वह मुझे बिल्कुल पसन्द न आता। मुझे तुमसे और अपने आपसे चिढ होती। आज मेरी कसौटी हुयी। अगर रामनामका मन्त्र मेरे दिलमें पूरा-पूरा रम जायगा, तो मैं कभी बीमार होकर नहीं मरूंगा। यह नियम सिर्फ मेरे लिये ही नहीं, सबके लिये है। हरअेक आदमीको अपनी भूलका नतीजा भोगना ही पडता है। मुझे जो दुःख भोगना पडा, वह मेरी किसी भूलका ही परिणाम होगा। फिर भी आखिरी दम तक रामनामका ही स्मरण होना चाहिये। वह भी तोतेकी तरह नहीं, बल्कि सच्चे दिलसे लिया जाना चाहिये। रामायणमें अेक कथा है कि हनुमानजीको जब सीताजीने मोतीकी माला दी, तो अुन्होंने उसे तोड डाला, क्योंकि अुन्हे देखना था कि अुसमें रामका नाम है या नहीं। यह बात सच है या नहीं, अुसकी फिकर हम क्यों करे? हमें तो अितना ही सीखना है कि हनुमानजी जैसा पहाडी शरीर हम अपना न भी बना सके, फिर भी अुनके जैसी आत्मा तो जरूर बना सकते हैं। इस अुदाहरणको यदि आदमी चाहे तो सिद्ध कर सकता है। हो सकता है कि वह न भी सिद्ध कर पाये। लेकिन यदि सिद्ध करनेकी कोशिश ही करे, तो भी काफी है। गीता माताने कहा ही है कि मनुष्यको कोशिश करनी

चाहिये और फल अश्वरके हाथमें छोड़ देना चाहिये। इसलिये तुम्हें, मुझे और सबको कोशिश तो करनी ही चाहिये। अब तुम समझी न कि मेरी, तुम्हारी या किसीकी बीमारीके विषयमें मेरी क्या धारणा है? ”

असी दिन अक बीमार बहनको पत्र लिखते हुअे भी बापूने यही बात लिखी — “संसारमें अगर कोअी अचूक दवाअी हो तो वह रामनाम है। इस नामके रटनेवालोंको इसका अधिकार प्राप्त करनेके लिये जिन-जिन नियमोंका पालन करना चाहिये, उन सबका वे पालन करें। मगर यह रामबाण अलाज करनेकी हम सबमें योग्यता कहाँ है? ”

(मेरी रोजकी नोआखालीकी डायरीमें से)

अपरकी घटना ३० जनवरी, १९४७ के दिन घटी थी। बापूकी मृत्युसे ठीक अक साल पहले।

रामनाम परकी अुनकी यह श्रद्धा आखिरी क्षण तक अचल रही। १९४७ की ३० वीं जनवरीको यह मधुर घटना घटी; और १९४८ की ३० वीं जनवरीको बापूने मुझसे कहा कि ‘आखिरी दम तक हमें रामनाम रटते रहना चाहिये।’ इस तरह आखिरी वक्त भी दो बार बापूके मुंहसे ‘रा . . . म! रा . . . म!’ सुनना मेरे ही भाग्यमें बदा होगा, इसकी मुझे क्या कल्पना थी? अश्वरकी गति कैसी गहन है!

(‘बापू — मेरी मां’ से)



## सूची

अल्लाह —के नामसे भगवानको  
पहचानना ३१, —यानी राम-  
नाम, खुदा, गॉड, २५,  
—राम व गॉड अेकार्थक  
७, —वही जो गॉड व ओश्वर  
है १४

अस्पताल ४१, —पर गाधीजीकी  
सम्मति ३०  
आतरिक शाति, प्रार्थना बिना नही  
मिलती १०

आत्मा ५१, —अमर है, शरीर  
नही २५

आयुर्वेद २६, ३६, ४२, —और  
कुदरती अिलाज २६, ३६

ऑपरेशन और रामनाम ४७

अिन्फेष्टाअिल पैरेलिसिस ३३

ओश्वर —अेक शक्ति है २३,  
—और अुसका कायदा २६,  
—का दर्शन, अपने अन्दर ३४;  
—का सच्चा भक्त ६८,  
—के अनेक नाम २५, २७,  
—के हजार नाम २७, ५३,  
—मनुष्य नही २२, —वैद्य  
भी है ३३

ओसा १४

अुपवास और प्रार्थना ३०  
अुरुळीकाचन २३, ३७-४०, ५६  
कटिस्तान ३७, ६९, —बाहरी  
मददके रूपमे ६

किशोरलाल मगरूवाला ५४

कुदरत —के नियम ४४-४५;  
—के कानूनोका पालन ४७,  
—के साथ मेल साधकर रहना  
५७

कुदरती अिलाज (अुपचार) २४-  
२५, २९-३०, ३५-३६, ३८-  
४२, ४६, —का जरूरी  
हिस्सा पथ्य परहेज ४१,  
—की गाधीजीकी कल्पना २४,  
—की हद पाच महाभूतोका  
असल अुपयोग ३६, —के  
दो पहलू ४०, —गरीबोके  
लिअे ४१, —पर गाधीजीके  
विचार ३१, ४०-४१, —मे  
मसाले और पाक वगैराका  
स्थान ३६

कुने ३१, ४३

क्रिश्चियन साजिन्टिस्ट ३४,

—सायन्स ३३, ४७

क्नेअिप, फादर ४३

गणेशशास्त्री जोशी, वैद्यराज २६

गाधीजी ५५-६६; —और गरीबोंके

लिअे कुदरती अिलाज ३१,

—का अच्छा हिन्दू, मुसलमान

और अीसाअी होनेका दावा

५३, —का अुस्ळीकाचनमे

बीमारोको रामनामके साथ

अिलाज सुझाना ३८, —का

भूतप्रेतसे डरना ३, —का

सनातनी हिन्दू होनेका दावा

५३, —का बिचारो पर

पूरा-पूरा काबू न होना कबूल

करना ४, —की 'करो या

मरो' की प्रतिज्ञा ५४, —की

बीमारीके विषयमे धारणा ७२,

—की नव्तर लगवानेकी तैयारी

अुनके मनकी दुर्बलता ४,

—कुदरती अिलाजके पक्के

हिमायती ३१, —पूर्णताके

साधकमात्र ४, —मूर्तिपूजको-

की अुतनी ही अिज्जत करने-

वाले २२, —मूर्तियोंको नही

मानते २२

गोमतीबहन ५४

चरक २६, २७, २९, ३३, ३५

जतर-मतर और रामनाम १६

जुस्ट ३१, ४३

तुलसीदास १९, २१, २३, २८

दीनशा मेहता, डॉ० ६५

दूध —गायका, खानेमे आरोग्यप्रद

४०, —मरीजोंके लिअे अुप-

योगी ४०, —पैदा करना

कुदरती अिलाजका खास अग

४२, —मेहतके लिअे बहुत

ज्यादा जरूरी ४०

धर्म ३, —मलमे सब अेक है २१,

—सबधी गाधीजीका मत ३,

३८

नियम —कुदरतके ३५, ४४-४५,

—ब्रह्मचर्यकी रक्षाके २३,

—सफाअीके ३१, —स्वास्थ्यकी

हिफाजतके ४४

निर्मलबाबू ७०, ७१

'न्यू सायन्स ऑफ हीलिंग' ३१

पच (पाच) महाभूत ३४, ३६,

३८, ४२, ४५

प्राकृतिक अुपचारक २९

प्रार्थना १०, ६२, ६३, —के बिना

आतरिक शांति नही १०,

—प्रवचन ५६-६६, —मे श्रद्धा

रखनेवाला निराश नही होता

६३, —सामूहिक रूपमे ६१

पिअरे सेरेसोल ११

फेथ-हीलर ३४

फौजी ताकतका दिवालियापन १३

बच्चोंके प्रति मा-बापकी जिम्मे-

दारी ३५

‘बाक’ ११

बीमारी ४०, ६२, —आ ही नहीं

सकती, जहा विचार शुद्ध

हो ४७, —को रोकना

अिलाजसे बेहतर ३१, —तन

और मनकी ३८, —रुहानी

१९

ब्रह्मचर्य ५, २२, —का अर्थ जनने-

न्द्रिय पर काबू पाना २४,

—का साधन ५, —सिद्ध

करनेके अुपाय ६

भगवान —की कृपा ५९, —निरा-

धारका आधार है १०

महादेवभाजी ४४

मानसिक अुपचार ३२

युक्ताहार ३५, ४२, —और

मिताहार, ३५, ४४

रमा, गाधीजीकी धाय ३, २८

राम —और रावण भलाजी और

बुराजीके प्रतीक ५४,

—कौन ? १९, —गाधीजीके

१८, १९, २०-२२

रामकृष्ण २८, —परमहंस (अेक

अवतार) ४४

रामधुन १३, २०, ३७, ५६, —की

ताकत फौजी ताकतसे अलग

और कभी गुना बढी-चढी

१३, —मे गैर हिन्दुओका

भाग १८

रामनाम १२, —आदमीको खुद

ही अपना वैद्य या डॉक्टर

बना देता है २०, —और

जतर-मतर १६, —और

विश्वास-चिकित्सा ४५, —के

प्रति नौजवानोकी भावना ३२-

३५, —जतर-मतर या जादू-

टोना नहीं २९, —जैसी

शांति प्रदान करनेवाली

कोभी शक्ति नहीं ३८,

—डरको भगानेवाला अमोघ

मन्त्र २७, —नीतिरक्षाका

अुपाय ४-६, —बढियासे

बढिया कुदरती दवा ३७,

—मे गाधीजीकी अत्यत श्रद्धा

५०, —यकीनी अिमदाद १५,

—रामबाण अिलाज २५,

—शारीरिक रोगोको दूर

करनेका सबसे बढिया अिलाज

३२, —सिर्फ हिन्दुओके लिये

ही नहीं १८

रामायण ३, ४, २८

‘रिटर्न टु नेचर’ ३१

लाधा महाराज ३, ४